

MÁSTER EN PLANIFICACIÓN Y GESTIÓN DE DESTINOS Y NUEVOS PRODUCTOS TURÍSTICOS
CURSO ACADÉMICO: 2014/2015

TRABAJO DE FIN DE MÁSTER

CARRERAS POR MONTAÑA EN GALICIA: CRITERIOS PARA EL DISEÑO DE LOS
RECORRIDOS

ALUMNO

DAVID PITA INSUA

TUTORES

JOAQUIN GOMEZ VARELA

MARIA ELVIRA LEZCANO GONZÁLEZ

LA CORUÑA, 02 DE SEPTIEMBRE DEL 2015

Índice del proyecto

Resumen	1
Abstract	2
Introducción	3
Parte documental	5
I. Marco Teórico	6
a. Relación con el turismo.	6
b. Definición de la modalidad deportiva	33
c. Evolución del Trail Running	49
II. Auge del Trail Running: justificación del estudio.	65
III. Información asociada al Trail Running	86
a. Panorama actual de la competición	86
b. Trail Running y medio ambiente	94
Parte empírica	105
I. Objetivos	105
II. Metodología	105
a. Fuentes secundarias	109
b. Desarrollo de la investigación	110
III. Análisis de los resultados de la investigación	114
a. Identificar los criterios para el diseño de los recorridos.	115
b. Comprobación de la aplicación de los criterios.	125
c. Criterios, opinión de los expertos: Método Delphi.	132
d. Impacto del Trail Running en Galicia.	149
Conclusiones	158
Fuentes de información	166
Índice de recursos gráficos	181
Glosario	182
Anexos	185
Anexo I	185

Resumen

Cambios en los hábitos de la sociedad están haciendo que se produzcan modificaciones en el estilo de vida. La moda de lo saludable hace que el culto al cuerpo, la mejora en la condición física y la pertenencia a un grupo social se estén imponiendo como objetivo para muchas personas, formando parte de su rutina diaria y de sus vacaciones.

Esta tendencia y el aumento experimentado por el turismo activo y el rural confluyen en crecimiento de las actividades deportivas practicadas en la naturaleza.

Entre las actividades tradicionales tenemos que destacar una recién llegada, que gana participantes rápidamente, *las carreras por montaña*.

Esta modalidad, cuyo crecimiento progresivo está demostrado por el aumento de las competiciones y de los participantes, reúne contacto con la naturaleza, competición y auto-superación. Sin embargo, esta evolución se está produciendo de forma independiente, no sigue criterios comunes ni planificación sostenible, lo que hace temer por su futuro.

Así, la investigación analiza los criterios existentes y proponer, en consenso con diversos expertos, unos criterios básicos para el diseño de los recorridos de las carreras por montaña y comprobar si éstos son seguidos en carreras oficiales gallegas.

Abstract

Changes in social habits are causing alterations in life styles. Healthy life is in fashion and this enables that body worship, physical condition improvement and belonging to a social group are imposing as a new goal for many people, becoming part of their daily routine and their vacations.

This tendency and the increase experienced by both the active and the rural tourism converge in the growth of sport activities practiced in the wild. Besides the traditional activities, a new comer which is quickly adding new participants deserves special mention: Trail Running.

This modality, whose progressive growth is proved by the increase of competitions and participants, gathers contact with nature, competition and self-improvement.

Nevertheless, this evolution is happening independently, since it does not follow the common criteria or a sustainable planning, which makes its future unclear.

Thus, this research analyzes the existent criteria and proposes, together with different experts, basic criteria for the design of the itineraries of the Trail Running and verification that they are followed at the official Gallegan races.

Introducción

En la actualidad, la sociedad está viviendo una etapa de grandes cambios. La modificación en los hábitos de la población hacia una mejora en calidad y un estilo de vida saludable se están imponiendo. El culto al cuerpo, la mejora de la condición física y el pertenecer a un grupo social diferenciado tienen cada vez un peso más importante, pasando a ser el objetivo de muchas personas.

Esta tendencia está haciendo que la práctica deportiva ocupe un lugar especial en el día a día de las personas y, por supuesto, forme parte importante también de su tiempo de ocio, incrementándose de esta manera los desplazamientos turísticos para practicar deporte.

Estos viajes son orientados, en gran medida, hacia entornos naturales o rurales, lo que se refleja en que cada vez más población elija esas tipologías turísticas para sus periodos estivales o pequeños viajes de fin de semana.

Estos dos factores llevan a que las actividades deportivas que se llevan a cabo en entornos naturales estén en pleno crecimiento.

Dentro de esas actividades, como pueden ser el senderismo, el montañismo, la escalada, el rafting..., tenemos que añadir a una recién llegada que está ganando practicantes a pasos de gigante: *las carreras por montaña*.

Esta modalidad deportiva, en rápido crecimiento en nuestro país, aúna el contacto con la naturaleza, la competición y la superación con uno mismo. El auge de dicha práctica, demostrado tanto en el aumento del número de carreras como en el número de participantes, hace que casi todos los fines de semana de primavera y otoño miles de deportistas se desplacen a lugares de especial interés natural para practicar su modalidad deportiva favorita.

Pero este aumento no está siguiendo un plan de ruta, sino que se está desarrollando en medio de una falta de coordinación tanto por parte de los organizadores como de las federaciones y de la administración. La no existencia de un reconocimiento oficial de la modalidad deportiva, la duplicidad en la dirección federativa y la falta de unos criterios unificados para la organización y diseño de dichas pruebas, hacen que se pueda temer por el buen desarrollo futuro de dicha modalidad, como ha pasado con disciplinas similares.

De ahí este estudio que se propone encontrar unos criterios básicos y consensuados para el diseño de los recorridos de las carreras por montaña, en base a la organización, seguridad, medio ambiente y entorno socio económico, concretamente su relación con el turismo, mediante el análisis de los criterios de diseño ya existentes y la elaboración de entrevistas a expertos, con el fin de llevar a cabo el método Delphi de análisis cuantitativo. Asimismo, se realizará para finalizar, una comprobación de si esos criterios son seguidos en algunas de las más importantes carreras por montaña que se disputan en la comunidad autónoma gallega.

Parte documental

La redacción de este apartado, de vital importancia para el entendimiento posterior del proyecto y que representa los cimientos de la investigación, no se presenta nada fácil de abordar en este caso. El tema a tratar es muy novedoso por lo cual no existen investigaciones importantes en las cuales poder basarse o citar para definir de manera formal la taxonomía de las carreras por montaña.

Sin embargo, sabida es la importancia de hacerlo de una manera clara para que el lector perciba las características diferenciadoras de la nueva modalidad deportiva respecto a otras modalidades dentro del mundo del running. O también, para destacar su singularidad, su desarrollo competitivo, la evolución histórica, la relación con el sector turístico, así como, justificar con datos la necesidad de la realización de investigaciones como esta.

Por ello la sección se dividirá en tres bloques que incluirán distintos apartados con el fin de hacer más esquemático el texto y facilitar su comprensión. Primeramente, el **Marco Teórico** con los apartados que tratan en concreto la definición y organización de la modalidad deportiva, la evolución histórica y la filosofía asociada a dicho tipo de competiciones y la relación que dicho futuro deporte tiene con el sector del turismo y de los viajes. En segundo lugar, la **Justificación del Estudio** donde se expondrán diferentes razones que apoyan la necesidad de la realización de este tipo de estudios sobre el Trail Running como: cifra de “corremontes”, cifra de competiciones, impacto en la industria de material deportivo, cifras de impacto económico e impacto mediático del trail. Finalmente, como tercer bloque, **Información asociada al trail running**, se detallarán otros aspectos de importancia para comprender el futuro deporte de una forma completa como son la relación con el medio ambiente y la actualidad del panorama competitivo, analizando a este último desde el ámbito internacional, nacional y regional.

Como se especifica en el apartado *fuentes secundarias*, en este caso la utilización de artículos e información directa facilitada por los organizadores, federaciones y redactores en distintos formatos tiene un gran peso debido a que es la única existente.

I. Marco Teórico

Este apartado es el primero de los tres bloques y el imprescindible para comprender el desarrollo del proyecto. En él se tratará primeramente la **Relación del Trail Running con el turismo**, apartado que después de una introducción se dividirá en seis puntos que, siguiendo las conclusiones extraídas del Congreso Mundial sobre Turismo y Deporte (Barcelona, 2001) nos servirán para explicar y justificar que ambos conceptos (trail running y turismo) son totalmente compatibles. Las conclusiones relacionadas son las siguientes:

- Importancia del deporte dentro de la oferta de los destinos.
- Nuevo rol de los deportistas respecto a los destinos.
- Cambio de hábitos de consumo.
- Nuevos perfiles de turistas.
- Nuevos productos basados en la experiencia.
- Colaboración multidisciplinar entre los tres entes.

A continuación, otro apartado, **Definición de la modalidad deportiva**, procederá a definir al futuro deporte con todos sus agentes, características, filosofías, tipologías, Y por último, la **Evolución del trail running**, apartado en el que se relatará la historia de la modalidad desde sus inicios hasta la actualidad.

a. Relación con el turismo.

Para empezar el análisis de la relación que existe entre las Carreras por Montaña y el Turismo debemos empezar desde un punto de vista más amplio que nos ayude a clarificar los conceptos base y nos sirva de esquema claro para la evaluación.

Al referirnos a un concepto relativamente nuevo y para poder llegar a un análisis correcto del objeto de nuestra investigación, comenzaremos por dar definición a los dos términos generales, “**Turismo**” y “**Deporte**”, para posteriormente estudiar la relación de los mismos, así como su evolución y sus múltiples variantes.

Así, partimos de la definición de la OMT sobre **Turismo**: “comprende las actividades que realizan las personas durante sus viajes y estancias en lugares distintos al de su entorno habitual, por un período consecutivo inferior a un año y mayor a un día, con fines de ocio, por negocios o por otros motivos”.

Y de la definición de **Deporte**, que ya nos plantea las primeras diferencias ya que varios autores definen al deporte de diferentes maneras. Podríamos hablar de tres posturas. Los

más restrictivos contemplan solamente al deporte como Competitivo; “la actividad deportiva institucionalizada competitiva, que implica fuertes ejercicios físicos o el uso de complejas destrezas físicas de individuos cuya motivación en la participación combina factores intrínsecos y extrínsecos”. (Chu, 1982), los mas generalistas contemplan solamente al Recreativo; “tiene como fundamental motivación de la participación el juego y el placer de la actividad”. (Fraleigh, 1984) y finalmente el grupo más amplio que contempla las dos definiciones anteriores.

La relación Turismo&Deporte empieza a estudiarse en los años 90 de la mano de Hall (Hall, 1992) y otros autores que son los pioneros en definir el concepto. Aún así, no es hasta el año 1999 cuando Staden y De Koop, en su libro *Sport Tourism*, consiguen la definición más consensuada del fenómeno:

“Todas las formas activas o pasivas de la actividad deportiva participando casualmente o de forma organizada, bien sea por razones comerciales o de negocios o no, pero que necesariamente implique un viaje fuera de lugar habitual de residencia o trabajo” (Staden y De Koop, 1999).

Dentro de la aceptación de dicha definición, posteriores estudios han ido puliéndola poniendo de manifiesto un cambio de importancia en los términos que la componen. De esta forma, se observa que el término *Turismo* pasa a ejercer mayor fuerza en la relación como motivador de la relación, mientras que el deporte pasa a ser un mero complemento de la visita. En esta tendencia varios autores postulan sus líneas de investigación, como Kurtzmann y Zahar (1995) o Gammon y Robinson (1997) a nivel internacional o Esteve y Secall (1995) y Latiesa et al. (2000) a nivel nacional.

Dentro del nuevo panorama taxonómico encontramos planteamientos como el de Gammon y Robinson:

Sport tourism: “Individuos o grupos que participan activa o pasivamente en deportes competitivos o recreativos durante los viajes que realizan fuera de la residencia habitual. Aquí el deporte es la primera motivación del viaje y el elemento turístico es un refuerzo”. (Gammon y Robinson, 1997:9).

- Definición Fuerte: participación activa o pasiva en eventos deportivos competitivos.
- Definición Débil: participación activa o pasiva en deportes recreativos.

Tourism Sport: “Personas que viajan fuera de su lugar de residencia habitual y participan activa o pasivamente en deportes competitivos o recreacionales como una actividad secundaria”.(Gammon y Robinson, 1997:9)

Con sus dos subdivisiones:

- Definición Fuerte: Los Turistas que tienen como refuerzo la participación activa o pasiva en algún deporte.
- Definición Débil: Los Turistas tienen una participación accidental en formas menores de deporte.

Como se comentaba, ese debate también ha estado activo a nivel nacional donde Esteve Secall postulaba su definición de Turismo Deportivo como: “aquella actividad turística de la que forma parte algún tipo de práctica deportiva, bien como objetivo fundamental o como objetivo complementario” y Deporte Turístico como: “aquellas actividades deportivas susceptibles de comercialización turística. En la práctica queremos que cualquier actividad deportiva lo sea”.

Estas nuevas definiciones específicas clarifican los conceptos pero no son 100% aplicables a todos los deportes o actividades. En muchos de ellos, se entra en conflicto por su posible posicionamiento en varias taxonomías al mismo tiempo sólo clasificables viendo detenidamente la motivación del turista para ese caso concreto.

Muchos de los autores anteriormente mencionados han pronosticado el desarrollo de la relación encontrándonos enfoques diferentes.

Desde el punto de vista del *deporte* nos encontramos a Kurtzman y Zauhar (1995) y Gammon y Robinson (1997) que nos vaticinan sus tendencias:

- “La popularidad nacional e internacional de los eventos deportivos ha incrementado considerablemente. En consecuencia, se lleva a cabo una amplia y cuidada programación de una gran variedad de eventos que requieren desplazamiento y, por tanto, viajar”.
- “La existencia de un amplio entendimiento de los beneficios que tienen para la salud la participación en actividades deportivas y también lógicamente durante los periodos vacacionales. En este sentido, el aumento de la actividad física y la

sensibilización cada vez mayor de la población facilitará un aumento progresivo de practicantes activos y de espectadores pasivos del deportes”.

- “La apreciación del valor del deporte en las relaciones económicas nacionales e internacionales por parte de los gobiernos y los líderes. Respeto al turismo, la sensibilidad económica ha sido mayor y se prevé que en el siglo XXI será la primera industria del mundo”.

Por otra parte tenemos las líneas de futuro planteadas por Margarita Latiesa (2000) que siguen un posicionamiento marcadamente *turístico*:

- “Diversificación de la demanda y mayor grado de exigencia, lo que precisará de y una oferta y unos servicios más especializados. El turista cada vez mas confeccionará sus viajes a medida”.
- “Experiencias fuertes en los viajes y en los destinos. Es decir, de primera mano y de aventuras conectadas con la naturaleza. Este tipo de actividades de deportes en la naturaleza cobrará gran relieve de cara al próximo siglo”.
- “Relación del turismo con la salud, que si bien siempre ha estado relacionado ya que los baños de sol suponen bienestar y salud para las épocas invernales, ahora gozará de mayor atención. De este modo, cobrará gran relieve el turismo en balnearios, en hoteles con talasoterapia, gimnasios, etc.”.

A colación con la relación Turismo&Deporte y con mucha relevancia en la relación concreta que vamos a estudiar “Turismo y Carreras por Montaña”, encontramos las conclusiones que se destacan del Congreso Mundial sobre Turismo y Deporte (Barcelona 2001) donde se citan temas como la importancia del deporte en la oferta de los destinos turísticos, ayudando a la diferenciación y a la competitividad en el mercado internacional, o el atractivo de los grandes eventos deportivos, que ayudan en gran medida a los destinos como campañas de imagen y posicionamiento.

Dentro de los nuevos perfiles de los que se habla se da mucha importancia a los jóvenes y a la popularización de nuevos productos turísticos que tienen su origen en la práctica de nuevas modalidades deportivas con especial interés en las que se practican en contacto con la naturaleza. Mención especial merece el nuevo rol que ejercen los deportistas profesionales convertidos en un escaparate imprescindible para la pugna creciente entre los destinos.

También se hace referencia a los cambios en los hábitos de consumo, pronosticando un aumento en la práctica de actividades deportivas en los periodos estivales ya que son actividades que los ciudadanos han incorporado a su vida cotidiana. Dentro de estas actividades se notará un aumento más significativo en las modalidades más moderadas como caminatas, natación o acampadas...

Dentro de la industria turística, las empresas dedicadas al turismo deportivo se especializarán cada vez más para atender a los nuevos clientes mejorando continuamente y así poder aportar nuevas experiencias.

A la larga se prevé necesaria la colaboración público privada para poder adecuar y llevar a cabo este nuevo reto incluyendo también a las poblaciones locales para dar sostenibilidad de futuro.

Siguiendo las anteriores conclusiones podemos poner en relación las mismas con la modalidad estudiada, haciendo de esta manera un puente relacional que saliente la importancia de las carreras por montaña como un deporte de especial sensibilidad hacia el sector turístico y con gran impacto en el mismo, no en el futuro sino en la actualidad.

a. Importancia del deporte dentro de la oferta de los destinos.

Son innumerables los ejemplos que se pueden ofrecer en relación a esta conclusión como pueden ser los JJOO o los Mundiales. Su repercusión mediática suele posicionar al destino a nivel mundial y en el caso de algunos deportes, puede llegar a situarlos como lugar de imprescindible peregrinación para los amantes de dicha práctica (Véase el [Ironman de Hawái](#) para los triatletas).

En el caso del Trail Running y sobretodo en sus modalidades más largas hacen que: el reto, el entorno y la buena imagen que transmite el deporte, con su filosofía de vida tranquila y de respeto al medio ambiente, sean magníficas para posicionar un destino a nivel global.

A nivel explicativo, un modelo que ejemplifica perfectamente esta conclusión es la creación de la carrera [Leadville Trail 100](#), el 100 corresponde al número de millas que se recorren, aproximadamente 160 km.

Sus inicios, con los primeros pasos de la modalidad en EEUU, vienen marcados por la iniciativa de su creador Ken Chlouber y que está perfectamente redactada en el libro “Nacidos para Correr” (McDougall, 2009).

“Ese día frío de otoño de 1982, la mina Climax de molibdeno había cerrado de repente, llevándose consigo casi todos los ingresos de la gente de Leadville”. (McDougall, 2009:84).

“Casi de la noche a la mañana, Leadville dejó de ser una animada localidad con su heladería de toda la vida en su calle principal de toda la vida y se transformó en la ciudad más desesperada y con mayor desempleo de Norteamérica”. (McDougall, 2009:84).

“La única esperanza de Leadville era el turismo, lo que no era esperanza alguna. ¿Qué clase de idiota iría de vacaciones a un lugar con un frío glacial nueve meses al año, ninguna pendiente que sirva para esquiar y una carencia de oxígeno tal que respirar se convierte en un ejercicio cardiovascular?”. (McDougall, 2009:85).

Ken decidió plantear su carrera siendo conocedor de la carrera Western States (considerado primer ultra trail de la historia) que se celebraba desde 1977 cuando Gordy Ainsleigh recorrió las 100 millas a pie por la pérdida de su caballo, sumando a cada año mayor popularidad.

“Si todo lo que Leadville tenía para vender era testarudez, pues habría que venderla como pan caliente”. (McDougall, 2009:86).

En definitiva, mediante este evento, Leadville se ha situado en el mapa, recibe turistas de todo el mundo y tiene un producto deportivo concreto que lo diferencia y lo posiciona.

Además en palabras del propio Ken, “El hospital gana un montón de dinero gracias a nosotros (...) Es el único fin de semana en que los hoteles y la sala de urgencias están llenos a la vez”. (McDougall, 2009:87).

En la actualidad, 33 años después de la primera edición, la Leadville Race Series organiza distintas modalidades de carreras de trail running, de MTB (Bicicleta de Montaña) y otros productos turístico deportivos relacionados como Training Camp. Siendo un referente a nivel mundial de la relación del turismo y las actividades deportivas en la montaña.

En el ámbito nacional también tenemos un ejemplo que refleja perfectamente el ejemplo anterior.

La [Transvulcania Ultramarathon](#) es una de las carreras por montaña más importantes que existen en el planeta y, al contrario que las carreras norteamericanas como Leadville Trail 100 o la [Western States Endurance Run](#) o alguna europea como el [Ultra Trail Du Mont Blanc](#) que tiene solamente 6 años de historia. También al contrario de las anteriormente nombradas y que la mayoría de las carreras, esta competición nace dentro del ámbito de la administración pública y como una medida de fomento, desarrollo y promoción de la isla de La Palma.

En el año 2009 la empresa pública [SODEPAL](#) (Sociedad de Promoción y Desarrollo Económico de la Isla de La Palma S.A.U.), creada por el Cabildo de La Palma con la finalidad de “contribuir a conseguir una economía para La Palma globalmente dinámica y competitiva, capaz de favorecer un crecimiento dotado de cohesión social, sostenible, creador de empleos de calidad y respetuosos con el medio ambiente” pone en marcha una serie de medidas encaminadas a dinamizar y desarrollar la economía de la isla.

Dentro de estas medidas, en el bloque de Medio Ambiente y Turismo, y con el objetivo de “puesta en valor de los recursos naturales y paisajísticos de La Palma como atractivo turístico generador de economía” ponen en marcha la primera Ultramarathon de Montaña “Transvulcania”.

La carrera transcurría por el sendero GR 131 desde el Faro de Fuencaliente hasta Los Llanos de Aridane. En esta primera edición se congregaron 369 participantes en total, 156 para la media maratón y 213 para la ultramaratón. Mucho han cambiado las cifras desde entonces concluyendo la última edición con un total de 4636 participantes totales, cifra tope autoimpuesta por la organización, y reuniendo a gran número de los mejores corredores de nivel mundial en una prueba que desde 2012 es puntuable para el Circuito Mundial de la ISF.

Como muestra del impacto que supone la celebración de un evento de este calibre, la organización ha calculado el seguimiento que ha tenido la prueba a través de internet dejando cifras muy considerables.

- *Retransmisión streaming*: este año 2015 se puso en marcha la primera retransmisión streaming de la carrera que recogió casi 10 horas de evento,

involucrando a más de 30 profesionales para poder darle cobertura. El resultado ha sido de más de 12.000 seguidores repartidos en 66 países.

- *Visitas página web oficial:* el mayor impacto se centró en los cuatro días que dura el evento. En ese periodo la web oficial recogió “unas 85.000 visitas y más de 825.000 páginas vistas, casi la mitad de ellas desde dispositivos móviles. Estas cifras suponen el colofón a un crecimiento sostenido, que durante los últimos seis meses ha movilizado a una comunidad de más de un cuarto de millón de usuarios (259.842, para ser exactos)”.
- *Seguimiento en redes sociales:*
 - **Facebook**, “el alcance fue de 549.000 cuentas durante la semana de carrera y de 3,62 millones desde finales de 2014 (con un total de 384.000 interacciones)”. **El perfil de la carrera en esta red sobrepasa los 4,5 millones de seguidores.**
 - **Twitter**, “más de 7.000 mensajes cortos usaron el hashtag oficial #Transvulcania15, con un alcance total hasta el 9 de mayo de 4,1 millones de usuarios”. “De manera global, más de 20,7 millones de tweets relacionados con Transvulcania fueron entregados a través de este servicio de microblogging”.
 - **YouTube**, “más de 339.000 visitas al canal oficial de la Plátano de Canarias Transvulcania Las reproducciones totales generadas se acercan ya a las 80.000, las visitas totales a las 350.000 y el número de suscriptores del canal ha aumentado más de un 50% en los últimos seis meses, hasta alcanzar los 1.275 usuarios registrados a día de hoy”.

Analizando los datos desprendidos del estudio de impacto en medios digitales “[Transvulcania, Fenómeno global a través de internet](#)”, ofrecido por la propia web de la carrera transvulcania.com podemos afirmar que las carreras deben ser consideradas como un fenómeno global y una herramienta útil, ya que su difusión y seguimiento ayudan a los destinos a posicionarse y a diferenciarse de competidores, a tenor de las cifras estudiadas.

Esta repercusión en participantes y en seguidores hace que la isla se muestre, publicitando y promocionando sus potencialidades y recursos por diferentes canales, sea el boca a boca, mediante internet, prensa especializada y generalista.

Asociado a este auge y repercusión dentro de las carreras por montaña y directamente por el impacto de la competición se han creado en la isla otros negocios relacionados y también se ha creado producto turístico específico. Un ejemplo de ello pueden ser los [Training Camp Transvulcania](#) que hacen que un proyecto muy concreto también pueda tener transcendencia turística, consiguiendo que gente de todo el mundo viaje a la isla. Otra incidencia turística salientable es la utilización de la isla como residencia temporal por multitud de atletas para preparar la carrera y para entrenar, disfrutando de las peculiaridades de la isla para la práctica de dicha modalidad y de la bondad de su meteorología.

Es necesario destacar, y sería un motivo interesantísimo para una futura investigación, el describir el fenómeno de crecimiento de dicha prueba hasta su éxito actual. En este crecimiento tiene mucho que ver la implicación de la población local, la cual, orgullosa de su carrera se involucra en diferentes niveles: corredor, voluntario o como público (muy apreciado por los participantes), del mismo modo que ocurre en la carrera, [Zegama Aizkorri Maratoia](#).

b. Nuevo rol de los deportistas respecto a los destinos

En esta práctica deportiva aún no se puede hablar de una relación generalizada y directa de deportistas con destinos turísticos y menos desde un punto de vista de relación comercial, patrocinio o uso de la imagen para la promoción. La profesionalización del deporte aún está en sus primeros pasos pero lo que sí está claro, es que todos los deportistas profesionales relacionados con esta modalidad, son auténticos embajadores del medio natural y de la montaña.

Lo que podemos extraer de su estilo de vida es que, para los deportistas, el viaje es parte fundamental y que ciertos lugares, muy relacionados con algunas carreras o con retos que han llevado a cabo, son mitificados y recomendados por la experiencia que han vivido en ellos. Esta característica, la experiencia, es lo que muchos de ellos buscan y lo que transmiten a sus seguidores de los lugares que visitan o las pruebas en las que compiten. No queda claro si esa relación puede ser intencionada por parte de los destinos.

Si está mucho más desarrollado el patrocinio y la utilización de atletas profesionales como herramientas de marketing para las marcas de material deportivo, como se ha demostrado en el apartado anterior sobre “el impacto mediático”. De esta relación sí que

se ven beneficiados algunos destinos que por su extraordinaria belleza y características singulares hacen de marco a vídeos promocionales, concentraciones de los diversos equipos o son escenario de las expediciones de los atletas. Este es el caso de Limone, situada al norte del Lago di Garda (Italia), que fue escenario de un video de la marca Salomon para su canal de Youtube; ["The Lab Process - Salomon Advanced Week - Limone 2014"](#).

También existen lugares relacionados con corredores y marcas deportivas que ganan posicionamiento como destino por la relación y la imagen que se proyecta de ellos. Esto ocurre con el caso de Annecy, central de desarrollo de producto de la marca Salomon Europa y donde diseñadores, ingenieros y corredores se reúnen para desarrollar nuevos productos y desde donde se transmite lo que están haciendo. Otros destinos también se ven influenciados por ser lugar de residencia o lugares de especial importancia en las vidas nómadas de algunos de los mejores deportistas.

De esta manera encontramos la relación actual de Anton Krupicka con su lugar de residencia actual, Boulder (Colorado), destino que aparece en diversos vídeos de las marcas que lo patrocinan u otros que muestran sus entrenamientos. Este mismo ejemplo se puede observar en otros atletas como: Nuria Picas en Berga (Barcelona), Fernanda Maciel en Coll de Nargó (Lleida) o Iker Karrera en Amezketta (Guipuzkoa).

Pero sin embargo el atleta que mayor impacto repercute a los destinos por donde corre o que mayor posicionamiento ofrece es Killian Jornet. Este atleta, "Aventurero del año 2014" para la revista National Geographic, es el mayor exponente del trail running, uno de los primeros atletas globales de este deporte y uno de los que mejor ha sabido transmitir lo que significa esta modalidad. Su personal forma de vida, con la que transmite valores positivos como: compromiso con la naturaleza, superación de los límites y sencillez, hacen que todos los lugares que estén relacionados con su vida ganen una especial relevancia. Estos lugares, que aparecen en sus libros "Correr o morir" y "La frontera invisible" y en sus documentales "Summits of My Life", pasan a ser conocidos por todos los amantes de la modalidad y consiguen un incalculable posicionamiento a nivel global. De esta manera Puigcerdá, Font Romeu o Tromsø ya tienen su ubicación en el mapa para los practicantes del trail running y aventureros en general.

c. Cambio de hábitos de consumo

“La gente cuando viaja no quiere dejar de correr. Muchos odian las cintas del gimnasio, pero no conocen la ciudad para atreverse a ir por su cuenta”. John Girardin, runner y guía turístico. Artículo [“Corred, Corred Turistas”](#). (León, 2015).

Esta declaración no deja de mostrar un ejemplo de los cambios en los que está inmersa la sociedad española en la actualidad. Ha evolucionado el concepto de ocio y tiempo libre y ha surgido con él, en la sociedad occidental, una nueva necesidad básica inherente al ser humano.

“La conquista social del tiempo libre, esto es, del tiempo de no trabajo, ha constituido la base sobre la cual el ocio ha ido adquiriendo un papel cada vez más central en las sociedades contemporáneas. En el nuevo escenario post-moderno el ocio se ha configurado como un espacio privilegiado para satisfacer las demandas de la población, lo que ha conducido al reconocimiento del ocio como una necesidad que se plantea en la medida en que van siendo cubiertas las necesidades básicas y, también, como un derecho humano básico que corresponde a la persona por el hecho de serlo”. (Ispizua y Monteagudo, 2009: 251).

Pero esta nueva concepción de ocio no se puede entender como un fenómeno hermético sino que está difuso en los hábitos diarios. En la actualidad, cada vez más personas, hacen de sus pasiones o sus entretenimientos su trabajo, rompiéndose la concepción de espacios estancos que antes podrían existir. Esto mismo surge con el deporte, quebrando las barreras aparentes y no pudiendo diferenciarse con claridad.

“Otra característica relevante del ocio en las sociedades de capitalismo avanzado es el hecho de estar descentrado, esto es, que ya no ocupa un área específica de la vida social que pueda estudiarse y comprenderse por sí misma al haberse convertido en algo difuso, cosa parecida tiene que estar ocurriendo en el ámbito deportivo, tanto por lo que se refiere a qué cosa es o pueda ser deporte, a lo que es o pueda ser corporalmente saludable y ético, a lo que es o pueda ser, en suma, un estilo de vida deportivo o una sociedad más o menos deportivizada”. (Rojek, 1995).

Esta forma de entender el ocio deportivo, de manera global y enraizado con los hábitos diarios de la población va más allá, haciendo que ya no sólo la motivación personal de

tener una vida saludable o ejercer culto al cuerpo sean los únicos valores de la elección. La pertenencia a un grupo social y la imagen diferenciada que aporte la práctica deportiva está ganando fuerza como motivador.

“Las prácticas deportivas tienen una influencia considerable, para amplios grupos de población, en la configuración de estilos de vida y grupales en los que la preocupación por el cuerpo ha adquirido un rasgo primordial. Y es que mientras el ocio propio de la modernidad –en el caso de la sociedad española todavía dominante con anterioridad a la década de los años noventa del siglo XX– estaba más vinculado a la salud corporal y la forma física, en el ocio de la actual etapa post-moderna se prioriza la adquisición de una imagen y de una apariencia personal diferenciada”. (Garcia y Llopis, 2010:32)

Con el fin de investigar sobre los hábitos deportivos de los españoles en el año 2010 el Consejo Superior de Deportes y el Centro de Investigaciones Sociológicas, en colaboración con la Universidad de Valencia, llevaron a cabo la realización de la [“Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010”](#). De este manual se desprenden datos sobre los cambios, a nivel deportivo, que se han producido en la sociedad española, pudiendo compararlos con datos de encuestas anteriores. Aunque no contemplan directamente la práctica deportiva de las carreras por montaña y aunque tampoco incluyen los últimos años donde el crecimiento de la práctica deportiva del trail running ha experimentado su mayor crecimiento sí son muestra de la tendencia que está evolucionando en nuestros días.

Tabla I. Empleo del tiempo libre de la población española 2010	
TIPO DE ACTIVIDAD	%
Estar con la familia	73
Ver la televisión	70
Andar, pasear	53
Salir con los amigos y/o pareja	53
Escuchar música	39
Leer libros, revistas	38
Utilizar Internet (navegar, chats...)	33
No hacer nada especial	30
Hacer deporte	30
Ver deportes	27
Salir al campo, ir de excursión	22
Ir a bailar, al cine o al teatro	17
Asistir a actos culturales o conciertos	14
Frecuentar establecimientos de comida rápida	6
Otras actividades	8
N	8.925

Fuente www.csd.gob.es

Muestra de dichos cambios en la sociedad se pueden observar en la tabla anterior sobre *el empleo del tiempo libre* donde las prácticas activas están consiguiendo porcentajes importantes en lo que respecta a la utilización del ocio por parte de la población de nuestro país. Aunque esta tendencia tiene que luchar contra un porcentaje muy alto, del 70% , que indica que la población aún es marcadamente sedentaria y que utiliza su tiempo libre entre otras para “ver la televisión”.

Pero las tendencias están cambiando, aunque la siguiente tabla no está sujeta a corrección por las variaciones de la población muestral, refleja la evolución del interés de la población nacional por la práctica deportiva, viniendo a explicar los altos porcentajes de la gráfica anterior y mostrando un aumento continuo en los porcentajes de interés “mucho” y “bastante”. Estos datos son sobre interés que no práctica. Esta puntualización ayuda para entender el origen del dato que representa el “mucho” en 1990 y que sobresale de la media. Pudiendo este ser motivado por la proximidad, que en aquellas fechas, estaba celebración de los JJOO de Barcelona (1992).

Tabla II. Evolución del interés de la población por el deporte, 2010-1980					
INTERÉS	2010	2005	2000	1990	1980
Mucho	21	18	18	23	15
Bastante	42	43	42	42	33
Poco	25	27	25	23	27
Nada	12	12	15	11	22
NC	-	-	-	1	2
N	8.925	8.170	5.160	4.625	4.493

Fuente www.csd.gob.es

Pero la traducción del interés hacia la práctica se denota en la siguiente tabla, donde se observa el crecimiento de la implicación y el cambio de hábitos que se está dando en la sociedad en las últimas décadas. Muy interesante es el dato de que un 57%, más de la mitad de los encuestados, practican deporte 3 o más veces por semana. Demostrando que la práctica intensiva está en claro aumento y refutando manifestaciones como con la que comenzábamos el apartado, en la que se manifiesta que el deporte ya forma parte del día a día de los españoles. Interesante es también que la práctica moderada, 1 o 2 veces por semana, sigue estable en las últimas décadas lo que hace que la población activa siga en aumento.

Tabla III. Frecuencia con la que practica deporte, 2010-1990				
GRADO DE FRECUENCIA	2010	2005	2000	1990
Tres veces o más por semana	57	49	49	31
Una o dos veces por semana	37	37	38	28
Con menos frecuencia	6	14	13	41

Fuente www.csd.gob.es

En referencia a la práctica deportiva en periodos estivales, de gran importancia para el sector turístico, es el dato de la siguiente gráfica, observándose que los deportistas actuales no dejan de serlo en las épocas de vacaciones u otras fechas señaladas. Sino que, más de la mitad de los encuestados, continúan con sus prácticas a los largo de todo el año.

Tabla IV. Época del año en la que hace más deporte, 2010-1990				
ÉPOCA DEL AÑO	2010	2005	2000	1990
En todas por igual	54	51	45	36
En unas épocas más que en otras	42	49	54	58
NC	4	-	1	6

Fuente www.csd.gob.es

Como se comentaba, no existen datos concretos sobre le Trail Running, pero si tablas concretas que reflejan la evolución de actividades deportivas relacionadas y datos sobre los lugares donde se llevan a cabo.

En la siguiente tabla se muestra el uso de las distintas instalaciones deportivas para la práctica de las actividades. En ella podemos observar que la ejercicio en lugares públicos, en los que se incluye “el campo”, están en aumento llegando a un 45% en el 2010 y acercándose al 51% que refleja el lugar más utilizado que son las instalaciones públicas, donde se realizan la mayoría de los deportes polideportivos u otros como el fútbol.

Tabla V. Instalaciones deportivas que utiliza habitualmente la población que hace deporte, 2010-1980					
TIPO DE INSTALACIONES UTILIZADAS	2010	2005	2000	1990	1980
Instalaciones públicas	51	51	54	40	33
En lugares públicos (parque, calle, campo...)	45	43	38	40	43
Instalaciones de un club privado	18	20	17	25	25
Instalaciones de un centro de enseñanza	5	13	10	11	11
En un gimnasio privado	13	8	8	7	-
En la propia casa	11	8	7	9	9
Instalaciones del centro de trabajo	1	1	2	1	2

Fuente www.csd.gob.es

En relación a las actividades físico-deportivas que más se practican en España, las actividades clasificadas que pudieran reunir similitudes con la modalidad de las carreras por montaña son “Carrera a pie” y “Actividad en el medio natural”, que están en las posiciones 5 y 6 en los dos años reflejados en la tabla intercambiándose la posición. Es significativo la estabilidad de dichas prácticas en porcentaje conjunto de participantes, alrededor del 20%.

Tabla VI. Las 10 actividades físico-deportivas más practicadas en España (% total practicantes)					
2010		%	2005		%
Gimnasia y actividad física guiadas		34,6	Natación (recreativa y de competición)		32,6
Fútbol (en campo grande, fútbol sala, futbito y fútbol 7)		24,6	Fútbol (en campo grande, fútbol sala, futbito y fútbol 7)		26,6
Natación (recreativa y de competición)		22,9	Gimnasia y actividad física guiadas		26,3
Ciclismo (recreativo y de competición)		19,8	Ciclismo (recreativo y de competición)		19,1
Carrera a pie (footing o running)		12,9	Actividad en el medio natural (senderismo, montañismo, excursionismo...)		11,9
Actividad en el medio natural (senderismo, montañismo, excursionismo...)		8,6	Carrera a pie (footing o running)		11,1
Baloncesto (en cancha grande y minibasket)		7,7	Baloncesto (en cancha grande y minibasket)		9,4
Tenis		6,9	Tenis		8,9
Atletismo		6,0	Atletismo		7,2
Pádel		5,9	Musculación, culturismo y halterofilia		6,8

Fuente www.csd.gob.es

Finalmente también se refleja, en la última tabla, que la “carrera a pie” está situada como la 5ª actividad que mayor frecuencia de práctica semanal. Este grupo de actividades estaría aglutinando, en cierta medida, a los practicantes de trail running, sin desglosar la cifra por subgrupos.

Tabla VII. Actividades deportivas con mayor frecuencia de práctica semanal 2010	
DEPORTES EN LOS QUE APROXIMADAMENTE LA MITAD O MÁS DE SUS PRACTICANTES LO HACEN 3 O MÁS VECES A LA SEMANA	DEPORTES EN LOS QUE APROXIMADAMENTE LA MITAD O MÁS DE SUS PRACTICANTES LO HACEN 1 O 2 VECES POR SEMANA
Musculación, culturismo y halterofilia	Esgrima (florete, espada, sable)
Rugby	Balonmano
Gimnasia y actividad física guiadas	Bádminton
Atletismo	Bailes de salón
Carrera a pie (running)	Pádel
	Voleibol
	Tiro y caza
	Tenis
	Fútbol

Fuente www.csd.gob.es

Todas estas tablas sirven para incidir en la idea de que la sociedad española está cambiando sus hábitos deportivos, en los cuales están ganando terreno al sedentarismo e incidiendo en que la población se transforme cada vez más en activa. Las prácticas deportivas están ganando su hueco en el día a día de los españoles y forman ya parte de su rutina diaria tanto en periodos laborales como en sus vacaciones.

Entre los deportes relacionados con el trail running podemos encontrar porcentajes de participación que los sitúan en el quinto o sexto lugar, o en el cuarto de forma conjunta. También es importante mencionar que, como se desprende de la investigación, la práctica en lugares públicos, entre ellos el campo, también está en crecimiento alcanzando a la práctica en instalaciones públicas. Todo esto muestra de forma indirecta que varios cambios y tendencias pueden estar asociados con la irrupción del trail running en nuestro país y la evolución que está teniendo. Es una pena que la tablas consultadas no reflejen estos últimos años y los valores relacionados con el futuro deporte, de una manera concreta, que serviría para un estudio más claro del cambio de hábitos de la población española y del impacto en estos que puede tener la irrupción de esta nueva modalidad.

d. Nuevos perfiles de turistas

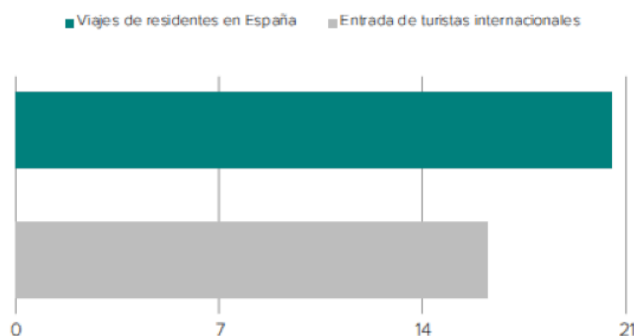
El cambio de hábitos de la sociedad, anteriormente analizado, trae consigo la aparición de nuevas tipologías de turistas que buscan en sus periodos estivales el continuar con sus actividades de ocio que tienen incorporadas a sus vidas.

De esta forma empiezan a aparecer en los análisis de las tendencias de viajes cifras que reflejan la aparición del turismo deportivo como una tipología específica.

Según datos facilitados por [FAMILITUR](#), datos de los españoles, y por [FRONTUR](#), datos de los extranjeros, y que son reflejados en los siguientes gráficos, nos clarifican que los nuevos perfiles de turistas deportivos son una realidad. Primeramente observar que el porcentaje de españoles o extranjeros que durante sus viajes realizan actividades deportivas llegan a pasar del 14% en el caso de los extranjeros y se aproximan al 21% en el caso de los españoles lo que hace resaltar la importancia de los mismos.

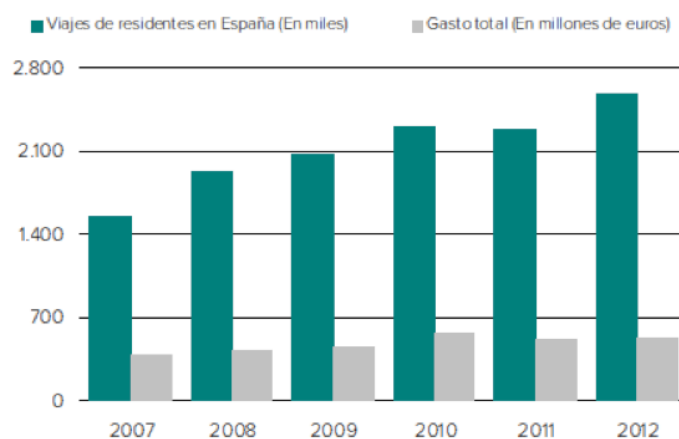
Teniendo en cuenta, en esta ocasión, solamente a los residentes en España que se desplazan por motivos vinculados al deporte, podemos observar que está aumentando de forma importante el número total, llegando en 2012 a una cifra de 2.573.000 de turistas y a un total de gasto asociado de 536,6 millones de euros. Esto demuestra que cada vez más población se desplaza para ver o participar en actividades de tipo deportivo experimentando un crecimiento desde el año 2008 (1.930.000 de turistas) de un 33%.

Gráfica 1. Porcentaje de viajes de residentes en España y entradas de turistas internacionales por ocio, recreo o vacaciones en los que se realizan actividades vinculadas al deporte. 2012



Fuente: Anuario Estadísticas Deportivas 2014

Gráfica 2. Viajes de residentes en España realizados principalmente por motivos vinculados al deporte

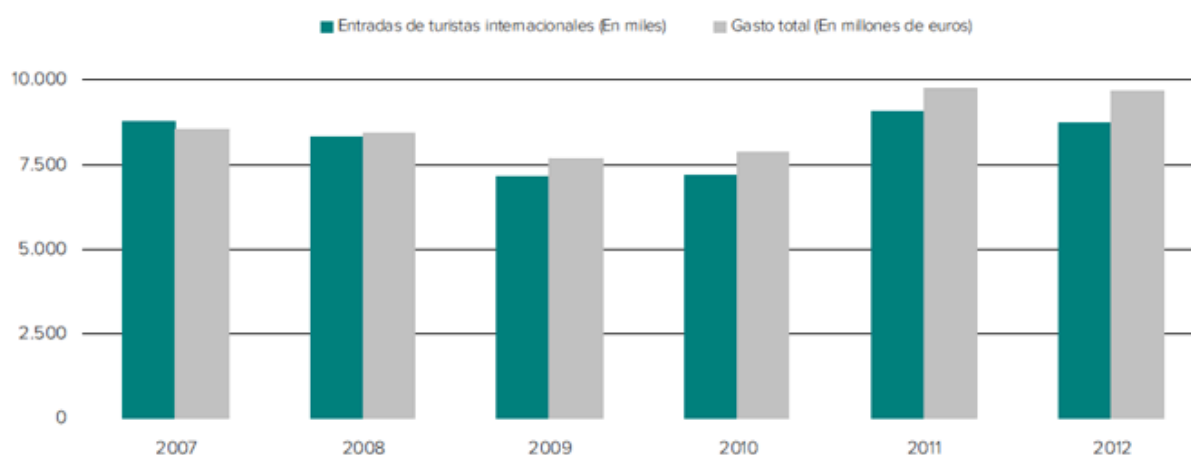


Fuente: Anuario Estadísticas Deportivas 2014

Esta tendencia también se refleja en los datos de los extranjeros que llegan a nuestro país y que realizan actividades de este tipo.

En la siguiente gráfica se ve que la tendencia es interrumpida por los años en los que el impacto de la crisis fue más fuerte, aunque en la actualidad la tendencia al alza ha superado valores del 2007, llegando en 2012 a 8.700.000 de turistas y un gasto total asociado de 9.648 millones de euros.

Gráfica 3. Entradas de turistas internacionales que realizan actividades vinculadas al deporte



Fuente: Anuario Estadísticas Deportivas 2014

Pero para concretar sobre las características de los perfiles de los turistas deportivos tenemos, por falta de investigaciones específicas, que citar manifestaciones que expertos del sector turístico han realizado en distintos medios para referirse a ellos.

Según Herbas, M. director de THR:

“El ‘participante’ es un cliente con una sensibilidad al precio menor que el habitual y por lo tanto rentable si desarrollamos una oferta que le aporte valor diferencial”. (Hinojosa, 2014:5)

O en declaraciones realizadas por Bruno Hallé, socio de Magma Hospitality Consulting:

“El perfil de cliente es el de personas de un nivel medio-medio alto, por lo que seguramente realizarán gasto en hotel y en el restaurante”

“Estos clientes pueden venir en temporada media o baja por lo que se trata de un segmento de mercado muy complementario”

“Darles cabida no requiere de grandes inversiones para adaptar mínimamente las instalaciones hoteleras”

“Suelen ser de nacionalidad centro o norteamericana (alemanes, suecos y belgas), pero también estadounidenses y canadienses-, donde este tipo de turismo está mucho más evolucionado”. (Hinojosa, 2014:5)

Según estimaciones de la Diputación de Gipuzkoa, realizadas para el proyecto *Goierry, Basque Highland*, y teniendo en cuenta solamente el nicho de mercado de corredores por montaña franceses, se puede hablar de cifras que rondan 450.000 *corremontes*, como público objetivo. Hablando ya de cifras bastante grandes para el impacto que un único perfil puede tener en un destino. Por esa razón desde la diputación esgrimen razones como las siguientes para justificar su apuesta:

“Es evidente que cada uno de nosotros, como viajeros, hemos ido cambiando las tradicionales formas de viajar que siguieran nuestros padres y cada vez tenemos en cuenta propuestas de viajes más originales y diferentes respecto de los grandes destinos tradicionales del “sol y playa”.

“Y por supuesto, al informarnos más y mejor, exigimos más también en cada viaje, sea en términos de la hospitalidad recibida, del estado de conservación de la naturaleza o de la organización del evento deportivo que atendamos. Cada día más, queremos disfrutar de experiencias reales y auténticas, sea la cena en una sidrería, sea correr por el trazado de la Marimurumendi entre hayedos y valles”. Artículo [“Goierry Basque Highlands nueva marca Gipuzkoana para desarrollo rural sostenible”](#). (Mayayo, 2005a).

e. Nuevos productos basados en la experiencia.

La creación de productos turísticos relacionados con la práctica deportiva es una tendencia existente. Esta reacción por parte de la industria responde a un cambio de hábitos de la sociedad, del que se ha hablado en el apartado anterior, proporcionando oferta a una demanda que está creciendo.

En la actualidad multitud de ejemplos existen en relación con distintas disciplinas deportivas. Como hace mención el especial [Viajar para Correr](#) que publicó la revista especializada [Hosteltur](#) en su número 243 de noviembre de 2014, distintos agentes turísticos han empezado a planificar sus estrategias para posicionarse hacia esta nueva tendencia.

Desde la creación de divisiones dentro de los grandes TTOO vacacionales:

“TUI Travel tiene incluso una división de negocio especializada en turismo activo, Specialist & Activity. Ésta incluye 90 marcas, muchas de las cuales están dedicadas a viajes vinculados con algún tipo de deporte. Entre ellas encontramos a Gullivers Sports Travel y Sportsworld, más generalistas, u otras especializadas en turismo de esquí o náutica, como Crystal Sky Holidays o Footloose Sailing Charter”. (Hinojosa, 2014:8)

“Thomas Cook tiene un turoperador especializado con actividad en toda Europa, Thomas Cook Sports, centrado sobre todo en organizar viajes grandes eventos deportivos, como fútbol, tenis o Fórmula 1. También organiza viajes especializados para deportes muy concretos como son las vacaciones de esquí para el invierno”. (Hinojosa, 2014:8)

Hasta mayoristas especializados como:

“Tour Operators United for Runners. Se trata de una asociación de agencias de viajes mayoristas especializadas en organizar viajes para que los corredores participen en eventos que se celebren en cualquier parte del mundo”. (Hinojosa, 2014:8)

Otro ejemplo es, El Corte Inglés Viajes, que está desarrollando un departamento específico, asentado en La Coruña, y que trabaja en dos vertientes. Por una parte, con vistas a los participantes, preparando paquetes turísticos para diferentes pruebas del panorama mundial en diversos deportes como triatlón, running y bicicleta; y por otra, a nivel organizativo, cooperando con los promotores y organizadores principales, asesorando y coordinando la parte turística del evento, como pasa en la maratón Coruña42. También poco a poco está incorporando al deporte a sus catálogos de nuevos productos como sucede con la creación de chequeos específicos para deportistas, dentro de las ofertas de chequeos de salud que ya existían con la Clínica Universidad de Navarra.

Pero en el sector también están naciendo pequeñas agencias especializadas que están surgiendo para dar solución a las demandas específicas de deportes como el ciclismo, con las agencias S-cape, Viajes Mammouth o Bike Spain; o para el atletismo, en concreto para las competiciones de maratón, con agencias como Marthianez o Sportravel.

“Para otro segmento al alza, los corredores o runners, la oferta es menos especializada. Sin embargo sí existen experiencias exitosas en hoteles que ofrecen ‘maratón packs’ que suelen incluir estancia + desayuno especial + masaje post carrera + late check out”, explican desde THR en el especial de Hosteltur. (Hinojosa, 2014:5)

Esta tendencia del sector de las agencias no solo se extiende al ámbito de la creación de la oferta, mediante viajes combinados, sino que empieza abarcar también la creación y organización de los eventos deportivos, controlando así todo el proceso. De esta manera la Maratón de Palma de Mallorca era organizada por el [TTOO TUI](#) en colaboración con el Ayto de Palma o las pruebas de Triatlón, dentro de la franquicia [Ironman](#), tienen como colaborador al [TTOO Thomas Cook](#).

En el caso de los destinos se puede observar que comienzan a moverse planteando estrategias y acciones con el fin de posicionarse en el mercado, apostando por diferentes deportes de cabecera que atraigan a los turistas. Ejemplos como Banyoles o Pontevedra con el Triatlón, celebrando pruebas a nivel mundial y europeo desde hace varios años, Mundaka con el surf, siendo sede durante años de una de las paradas del circuito mundial de la ASP, Lanzarote con el triatlón, albergando una de las más duras y famosas pruebas de la franquicia Ironman o La Palma con el trail running. Son modelos que buscan posicionarse con eventos de importancia mundial que transmitan las condiciones especiales que dichos destinos tienen para la práctica deportiva y como destinos turísticos en general.

En el sector hotelero, en relación con el deporte, están naciendo sellos de calidad diferenciadores a los que se pueden adherir los establecimientos que reúnan ciertas características o servicios dirigidos a los practicantes de algún deporte concreto. En este ámbito ha nacido el portal [bikefriendly.com](#) que recoge, de forma voluntaria, a todos los establecimientos de características específicas que faciliten el alojamiento a los amantes del ciclismo en sus diversas modalidades. O también, la página de similares características nacida para los amantes de la pesca [anglerfriendly.com](#) que, en este caso, hace lo propio con los establecimientos que piensen en las necesidades de los pescadores adaptando sus instalaciones u ofreciendo servicios específicos.

Dentro del sector hotelero ya existen establecimientos que han apostado directamente por esta tipología de cliente. Han orientado sus estrategias empresariales de forma directa,

ofreciendo instalaciones totalmente dirigidas a la práctica deportiva. Estos resort totalmente especializados ofrecen a sus visitantes instalaciones específicas para distintas prácticas deportivas, campus deportivos, entrenamientos planificados, seminarios y actividades complementarias o la posibilidad de coincidir con sus ídolos, mientras que practican su deporte favorito. Dentro de estas instalaciones es importante destacar al [Club La Santa](#), pionero en esta tipología de cliente o el [Sand Beach Resort](#), ambos en la isla de Lanzarote y que están entre los mejores de centros especializados de Europa.

Ya dentro del mundo de las carreras por montaña, aunque su historia es más reciente como modalidad, también podemos encontrar ejemplos de agencias especializadas, como es el caso de [Plan B event](#). Empresa dedicada a la creación de eventos deportivos



que mediante colaboraciones con partners locales ha puesto en marcha un circuito de eventos, sobretodo carreras por montaña, por Europa. Según las necesidades y características de cada evento ofrece distintos servicios al participante como: manutención, alojamiento, transfers, servicios específicos para el deportista (masajes, médico, taller de bicicletas), movilidad de equipajes entre etapas (para alguna de las pruebas), actividades complementarias como yoga u otros servicios. La mayoría de sus eventos son por etapas incrementando la épica y haciendo del viaje una experiencia intensa.

En algunas ocasiones como en el [Salomon 4 Trails](#) los participantes se van alojando en distintas instalaciones después de cada etapa, la reserva debe ser realizada por los corredores de forma individual para la coordinación de las plazas, manutención en desayunos y cenas, movimientos de equipaje y acondicionamiento de la llegada con instalaciones para el aseo, zona de recuperación, servicios médicos o fisioterapeúticos, se encarga la organización. Podría simular un tour panorámico en el que los viajes entre destinos se realizan corriendo. Otras carreras que gestionan son: la Women's Trail, la Zugspitz Trailrun Challenge, la Heroes Challenge, la Trans Alpine Run o la Endura Alpen-Traum, esta última preparada para su realización en bicicleta de carretera y por etapas.



Fuente www.4-trails.com

Otros ejemplos de empresas turísticas con productos relacionados con el trail running podemos encontrarlos en nuestro país. Estos son los casos de [Trail 2 Heaven](#) y [Runnning&Trekking Costa Brava](#).

El primero de los ejemplos, *Trail 2 Heaven*, es una empresa enfocada al trail running con centro de operaciones en el Valle de Benasque donde plantean tanto su circuito de carreras, “Pirineos Series”, como los Training Camps que organizan. Estos últimos tienen un objetivo concreto:

“Es compartir en grupo la experiencia y la diversión del trail running en éste maravilloso entorno natural en los Pirineos”. (Web [Trail 2 Heaven](#), 2015)

Durante estas programaciones no solo ofrecen clases teóricas y entrenamientos dirigidos por entrenadores titulados sino que también:

- Gastronomía local y la viticultura.
- Visitas a los pueblos y lugares históricos del Valle de Benasque.
- Excursiones dentro del Valle de Benasque.
- Otras actividades deportivas.

Además de estas iniciativas, mediante su comunidad Tribu Trail están realizando salidas de entrenamiento programadas desde la tienda Barrabes de Madrid para los deportistas que quieran adentrarse en esta nueva modalidad y que intentarán extender a otros puntos de la geografía.

Por su parte, *Running & Trekking Costa Brava* es un proyecto más consolidado y sobre todo con una estructura turística más desarrollada. La empresa ofrece estancias con rutas por la costa de Girona. Los posibles clientes tienen opción de elegir entre diversos destinos, duración y características de los viajes, los cuales ya vienen definidos en su página web. Su orientación es internacional enfocando su promoción y comercialización en inglés, buscando así un perfil de cliente muy concreto y configurando los productos específicamente. Los dos socios aunaron su experiencia laboral, técnicos en IT y Turismo para crear esta empresa que cubriera una demanda latente dentro de los perfiles de turistas que ya viajaban a la zona y de otros nuevos que puedan verse atraídos por el binomio turismo y deporte.

The screenshot shows the website for 'running & trekking costa brava'. The navigation bar includes links for HOME, ROUTE PACKAGES, VIDEOS & PICTURES, MEDIA COVERAGE, BOOKING, ABOUT US, and CONTACT. The main content area features a table of tour packages with columns for 'SINGLE DAY', '2 DAYS/1 NIGHT', '4 DAYS/ 3 NIGHTS', and '7 DAYS/6 NIGHT'. The '7 DAYS/6 NIGHT' column is highlighted in yellow. Below the table, there is a section for the '7 DAYS / 6 NIGHTS TOUR - THE WHOLE EXPERIENCE!' which includes a list of inclusions and a 'BOOK NOW' button. The source is cited as 'Fuente: www.runningcostabrava.com'.

	SINGLE DAY	2 DAYS/1 NIGHT	4 DAYS/ 3 NIGHTS	7 DAYS/6 NIGHT
		HIGH CATEGORY HOTELS	MEDIUM CATEGORY HOTELS	BOOK NOW
low season Jan-Mar, Oct-Dec		1414 € / pers *	1133 € / pers *	
Med. season Apr-May, Jun-Sep		1515 € / pers *	1197 € / pers *	
High Season Jul-Aug		1592 € / pers *	1256 € / pers *	
* Single supplement fee 50 euros per day				

7 DAYS / 6 NIGHTS TOUR - THE WHOLE EXPERIENCE!

INCLUDED IN 7 DAYS / 6 NIGHTS PACKAGE

- Transfer to and from Girona's airport or train station
- High quality Breakfast in every hotel Gastronomic Tour
- Luggage transportation
- GPS and tracking devices
- Personal guide to support you on the trail.
- Transportation when needed from your hotel to the running starting point
- Special chosen hotels on half board
- Dinner every night Gastronomic Tour

ITINERARY DESCRIPTION

Fuente: www.runningcostabrava.com

Todos estos ejemplos no hacen más ilustrar una tendencia que está apareciendo con el fin de ofertar nuevos productos a las nuevas tipologías de clientes. La búsqueda de experiencias en el viaje, y el valor añadido de poder vivirlas emparejadas a la práctica de sus disciplinas deportivas favoritas, son lo que hacen que este tipo de viajes esté experimentando el auge actual.

f. Colaboración multidisciplinar entre los tres entes.

La colaboración público, privada y población local es sin duda una de las relaciones más positivas que se puedan dar en el entorno turístico. La comprensión y aceptación de que el turismo, estructurado y planificado, puede ser una fantástica herramienta para el desarrollo de un destino, no solo económicamente sino también social, estructural o culturalmente no es un secreto. Muchos lugares lo han puesto en marcha con espectaculares resultados y siendo hoy modelos a seguir. De esta manera los primeros pasos de [Turismo de Barcelona](#), en un nivel macro, o [Taramundi](#), a nivel micro, son dos fantásticos ejemplos.

Pero este modelo tiene que ser un primer paso y no detener el proceso evolutivo en él. En palabras de uno de los expertos globales más importantes, [Carlos Barrabés](#):

“Las montañas, que de momento sólo han visto en el turismo un modelo de desarrollo. Sin embargo el turismo “es una industria de primer nivel abrasiva, que

concentra riqueza pero no la extiende. El turismo no implica complejidad ni crecimiento hacia otras industrias, es una industria excesivamente simple. Necesitamos otros jugadores”. Ponencia Congreso CIMA 2015. (CIMA Prensa, 2015a)

El turismo puede aportar a los destinos visibilidad y flujo de recursos y de personas, ambas cosas importantes para el crecimiento y la evolución.

Pero este modelo conjunto desgraciadamente no es el más utilizado. Las iniciativas turísticas suelen nacer de forma individual y no coordinada. Normalmente los tres ámbitos que deberían estar en una misma dirección están enfrentados o parten por caminos distintos.

Esta reflexión de partida es interesante a tener en cuenta en el desarrollo turístico de las carreras por montaña y su posible utilización como herramienta para mejora de las condiciones de vida y el futuro de las poblaciones de la montaña. El rural y la montaña en nuestro país están viviendo tiempos difíciles y la despoblación es uno de sus mayores enemigos.

Volviendo al tema de las carreras por montaña, existen ejemplos de la utilización de las carreras de montaña como dinamizador turístico de una región. Además de, los anteriormente mencionados, de Zegama o Transvulcania, que aúnan perfectamente la colaboración de los gobiernos regionales con la iniciativa privada y sobre todo con el apoyo de la población local.

¿Qué es Zegama? Es una pregunta que nos hacen mucho. Hace poco dije que Zegama es casi todo; para los que nos gusta correr por el monte no hay otra cosa igual en todo el mundo. He corrido en otros sitios como Italia, Francia o Suiza, y no es como aquí. Al final lo que destaca es la gente, aquí vienen a animar como si fuéramos estrellas del deporte o del cine, y esto la hace diferente”. Artículo [“Aritz Egea: quizás poco de gastar mucha energía pero es mi forma de correr”](#). (Rodríguez, 2015).

Esta armonía y colaboración entre los entes y la población hacen que surjan proyectos para llevar a un segundo escalón la relación con el turismo. El aprovechamiento del auge de la carrera ofrece varias posibilidades como, hacer de esta actividad una oferta estable o crear una marca independiente que tenga a la montaña y al deporte como cabeceras. En este proceso la diputación Foral de Gipuzkoa ha desarrollado una línea de trabajo,

primeramente, inaugurando la primera [Station de Trail](#) al sur de los Pirineos y en segundo lugar, creando una marca específica para la promoción de su comarca de montaña más conocida, el Goierri, con “[Goierri, Basque Highlands](#)”.

“Una Estación de Trail es un circuito homologado preparado para correr en senderos de montaña que incluye determinados servicios y prestaciones, así como una señalización específica. La estación está dirigida tanto a aquellos que se inician en este deporte como para expertos que quieren mejorar y buscan un lugar donde entrenar u organizar jornadas de entrenamiento. Así, cada instalación dispone de personal especializado, incluidos corredores de élite, que ofrece un servicio para mejorar la técnica de trail y cuenta con espacios para preparar los entrenamientos. En el caso de esta estación de trail del País Vasco, contará nada menos que con 16 circuitos balizados, incluidos clásicos como los 42k que forman la Zegama Aizkorri y los propios kilómetros verticales al Aizkorri y Txindoki”. Artículo “[Estación de Trail Pais Vasco](#)”. (Mayayo, 2015b)

Esta idea originaria de Francia, creada por Benoit Laval presidente y fundador de [Raidlight](#), ya nace con el propósito, según su representante en España Sergio Fernández, de servir para el desarrollo turístico, por lo cual cuando se observo la validez del modelo se planteo su exportación.

“Inicialmente el concepto de Station de Trail no era más que una forma de crear valor a la zona y generar ingresos locales. Pero muy pronto surgieron propuestas de otras regiones, que querían contar con sus propias Stations, con lo que se creó una red completamente independiente de Raidlight, aunque lógicamente con vínculos”. Artículo “[Estación de Trail Pais Vasco](#)”. (Mayayo, 2015b)

El proyecto promovido por la Diputación de Gipuzkoa está apoyado por corredores populares y profesionales de la zona, como es el caso de Iker Karrera, y por la población local, buscando un objetivo claro, como declara el Director General de Relaciones Externas y Turismo de la Diputación, Iker Ruiz de Egin:

“Con la puesta en marcha de la Estación de Trail por parte de la Diputación Foral de Gipuzkoa se pretende fomentar el ocio y la actividad relacionados con la naturaleza y, en concreto en este caso, se considera una herramienta importante para impulsar el turismo de naturaleza en el interior del territorio”. Artículo “[Estación de Trail Pais Vasco](#)”. (Mayayo, 2015b)

Esta acción se viene a enmarcar en un plan más ambicioso que es la creación del producto “*Goierri, Basque Highland*”, un producto turístico de naturaleza, gastronomía, deporte y cultura que tiene el objetivo principal y secundarios:

“Convertir a la comarca del Goierri en destino referente del turismo deportivo y de naturaleza a nivel del Estado y en el extranjero”.

“Consolidar y reforzar el producto turístico del Goierri”.

“Desarrollo rural e impulso a municipios más pequeños”.

(Dossier prensa Goierri Basque Highland, 2015).

Para la consecución de dichos objetivos el ente público propone dos líneas de acción que son: la estación de trail, anteriormente mencionada, y un juego de orientación dirigido a familias que discurre por la Vía Verde Mutiloa-Ormaiztegi.

Estas líneas de acción intentan llegar a dos perfiles diferenciados de turistas. El primero y más novedoso, tiene como motivación para el viaje, la búsqueda de experiencias y la práctica de sus deportes favoritos. Y el segundo, más tradicional, que busca en la naturaleza y en el ambiente familiar el escenario y la compañía ideal para sus vacaciones.

El nuevo producto viene a recoger el trabajo que ya se estaba realizando en el ámbito deportivo eventos como:

- Maratón Zegama-Aizkorri
- Km. vertical de Aizkorri
- Ultra Trail Ehun Milak, Trail Goierriko Bi Handiak , Maratón Mari Murumendi (3 pruebas en un fin de semana)
- Prueba Rogaine Aralar, prueba de orientación que se celebra en el Parque Natural de Aralar
- Prueba Euskal Herrian Field Trail, prueba de caza sin muerte con perros que atrae a participantes internacionales
- Diversas carreras de montaña y pruebas de BTT que se organizan en distintos municipios del Goierri.

O con otros recursos turísticos relacionados con el medio rural, la gastronomía y la cultura que tienen a la naturaleza como aglutinador.

- Vía Verde Mutiloa-Ormaiztegi
- GR 283 Ruta del Queso
- Trail Station Euskal Herria

Otro ejemplo de la relación entre entes privados, públicos y la población se da en el evento Gran Trail Aneto-Posets donde la Asociación de Empresarios del Valle de Benasque recogió a una de las carreras de mayor tradición de nuestro país y la renovó hasta posicionarla entre las mejores, otra vez. En esta ocasión es la iniciativa privada, al contrario que otros casos estudiados. Es la que ha tomado las riendas, ejerciendo de motivador y pidiendo al ente público colaboración.

También como ejemplo de trabajo conjunto, donde el sector privado es el que lleva la delantera, se puede observar en Galicia. Aquí la iniciativa surgió de una tienda de deportes local, [Revolutrion](#), organizador de distintas pruebas deportivas, así como de un circuito de trail por la zona del Barbanza. Este establecimiento, llegado el momento, vio que el trail podía ser una forma espléndida de dar a conocer su territorio. De esta forma, aprovechando los recorridos de las competiciones, se plantearon cinco distintas rutas que visitan varios de los lugares de mayor interés paisajístico y varios recursos culturales y naturales que no estaban recogidos por ningún otro manual. Lo novedoso, es el planteamiento, ya que el turista puede descubrir los encantos y peculiaridades de la zona al tiempo que realiza su actividad deportiva favorita. Las rutas no son exclusivas para los practicantes del trail sino que también están abiertas a senderistas. Bajo el nombre de “Ribeira en movimiento” dichas rutas pueden encontrarse en las oficinas de turismo de la localidad y según palabras de sus creadores, Lois Rodríguez y José Manuel Martínez:

“La propuesta tiene por objeto dar a conocer el municipio de una forma diferente, a través del deporte y de los valores naturales y etnográficos”. Artículo “[Cinco rutas de trail permitirán visitar el municipio](#)”. (Redacción Ribeira La Voz de Galicia, 2015).

b. Definición de la modalidad deportiva

Para poder definir lo que son las carreras por montaña y al mismo tiempo poder comprender en conjunto la modalidad deportiva, es necesario conocer más acerca del

complejo mundo del trail running y todos sus entresijos de tipos de pruebas y organizaciones.

“To move quickly, faster than walking”. Según la versión on-line del diccionario *Cambridge* (www.dictionary.cambridge.org) la cita anterior es el significado del verbo **run**, que tiene su traducción al castellano mediante el verbo “correr”. De esta forma es entendible que las modalidades que engloba el Running son todas las de correr como deporte.

Por otra parte tenemos la definición, encontrada en el mismo diccionario, de la palabra **trail**: “to follow the track of” con su traducción al castellano como “seguir la pista”.

Siguiendo la definición más estricta de las dos palabras se define **Trail Running** o “correr fuera de pistas” como una modalidad deportiva que tiene como especial singularidad el terreno por el cual se practica, huyendo de caminos asfaltados o arreglados artificialmente.

Pero esta es la definición semántica, lo más sencillo, ya que la modalidad deportiva que se lleva a cabo bajo dicha denominación tiene multitud de variantes según la organización que lleve a cabo las competiciones, los reglamentos a los que se adscriba o el país donde se celebre.

De este modo, es necesario diferenciar por ámbito geográfico, observando que a nivel internacional ya existen cuatro organizaciones que intentan regular dicha modalidad, mientras que, en España, son dos federaciones y una asociación de reciente creación las que intervienen.

a. En ámbito internacional:

Ya el 17 de julio de 2013 en el artículo [“¿Qué es el trail running?”](#) (Mayayo, 2013) se opinaba “quizá esto debió liderarlo en su momento la [UIAA](#), pero puesto que no lo hace surgen varias asociaciones, como la [WMRA](#), la [ISF](#) de Mario Giacometti o esta [ITRA](#) de Michel Polletti”.

El panorama continua sin un liderazgo claro ni unificación aunque dos organismos están ganando peso y polarizando el futuro deporte.

El mismo autor, en otro artículo del 21 de noviembre de 2014, [“ITRA Camino al deporte olímpico”](#) (Mayayo, 2014a), detallaba que “ITRA es una de las dos principales entidades internacionales que coordinan las carreras por montaña, junto con la ISF que gestiona

las pruebas de Skyrunning. Ambas se diferencian en origen, filosofía y campo de actuación”.

La International Trail Running Association (ITRA), es la que está planteando más acciones para regular este futuro deporte y como nos comentaba uno de los expertos entrevistados “se verán avances en agosto cuando la IAAF (International Association of Athletic Federations) en su congreso mundial reconozca al Trail Running como deporte”.

Este reconocimiento asienta un primer paso hacia el que es objetivo de varios de los organismos analizados como es su inclusión en el calendario olímpico.

La definición por la ITRA: “El Trail Running es una carrera pedestre abierta a todos, en entorno natural (montañas, desierto, bosque, llanura, ...) con el mínimo asfalto posible (no debe superar el 20% del recorrido total). El camino puede ser variado (caminos, senderos, pistas, ...) y la ruta debe de estar debidamente marcada. La carrera será idealmente, pero no necesariamente, en autosuficiencia o en semi autosuficiencia y se llevará a cabo con respeto de la ética deportiva, la lealtad, la solidaridad y el medio ambiente”. [Dossier prensa ITRA 2015](#)

Desde la asociación se pretende defender el concepto global de Trail que bajo una bandera reúna a todas las diferentes pruebas y para lo cual plantea los siguientes objetivos:

- Desarrollar y promover el Trail Running como una disciplina por derecho propio.
- Promover la ética deportiva que se basa principalmente en los valores esenciales (autenticidad, la humildad, el juego limpio, la igualdad, el respeto y la solidaridad), no sólo con todos los actores de trail-running, sino con el público general.
- Contribuir a la mejora de la calidad de las organizaciones y la seguridad de los participantes.
- Promover las acciones preventivas relativas a cuestiones de salud y, sobre todo, hacer todo lo posible para luchar contra el dopaje.
- Contribuir a una mejor práctica del respeto por el medio ambiente y promover el desarrollo sostenible como base del trail-running.

- Permitir que todos sus miembros expresen sus ideas y que se oigan a nivel internacional.

Las pruebas que plantea la ITRA para su estandarización se basan solamente en un criterio, la distancia.

- Trail (hasta 42km)
- Trail Ultra Medio “M” (desde 42km hasta 69km)
- Trail Ultra Largo “L” (desde 70km hasta 99km)
- Trail Ultra Súper Largo “XL” (Más de 100km)

Aunque existen otros criterios que definen las carreras como el desnivel, en este caso se deja que los organizadores tengan libertad de diseño no teniendo que respetar ni altitudes ni desniveles mínimos para clasificar las carreras.

De todas formas, con el continuo devenir de actualizaciones que está viviendo el Trail Running en estas fechas, para su homogeneización que no estandarización, existen propuestas en la ITRA para incluir no sólo un segundo criterio, el desnivel, sino un tercero que mediría el grado técnico o grado de dificultad de la carrera, para evitar posibles situaciones peligrosas o momentos críticos que puedan sufrir los participantes.

En esta línea, Killian Jornet, como portavoz de diversos corredores de nivel mundial, ha propuesto a la asociación la inclusión de este tercer grado en el documento [Trail Running Label](#) (Jornet et al, 2015) donde clasifica ese criterio en 6 grados técnicos de dificultad, basados en los grados del alpinismo clásico. El objetivo de la propuesta es que corredores no preparados se puedan llevar una mala experiencia por inscribirse en pruebas no adaptadas para sus capacidades técnicas y mismo que los participantes que se incorporen a esta modalidad deportiva puedan hacerlo de una forma gradual sin riesgos, conociendo la tipología concreta de cada prueba. En esta misma línea también han llegado a la asociación otras propuestas que según la misma filosofía proponen soluciones similares aunque con diferentes clasificaciones de la dificultad.

Level	Technical skills	Exposition	Examples
<i>I</i>	easy terrain, not need to use the hands. Clean trails, on outdoors or low mountain.	no risk or small injuries	Sierre Zinal, Western States
<i>II</i>	easy terrain, not need to use the hands. Some rocky or mountain trail parts, need to have a "randonnée" or low mountain knowledge.	Risk of injuries and need to be self-reliant on low mountain (wait to be evacuate in case of accident, not get lost on non visibility, know to follow trails, know about storms...)	UTMB, Zermatt Ultraks, Gair di Mont, Zegama
<i>III</i>	difficult terrain, rocks, snow, go out trails. Need to use the hands. Need to have a middle – middle – high mountain knowledge.	Risk to get injured or seriously injured. Need to be in autonomy in hard mountain conditions.	Diagonale Des Fous, 80 Chamonix, Dolomites Skyrace, Hardrock 100, The Rutt
<i>IV</i>	difficult terrain, steep rocks, hard snow, small scrambling and ropes use. high mountain knowledge. Use of	Risk to get injured or seriously injured. Need to be in autonomy in hard mountain conditions.	Sentiero delle Grigne, Elbrus race
<i>V</i>	Difficult terrain, glacier, rock scrambling, up to III climbing grade. Need a high mountain knowledge. Use of crampons or technical gear.	Risk to get seriously injured or die in case to fall. Need to have knowledges on high mountain and be independent to make himself safe in all conditions.	KIMA, Lenin race, els 2900, Tromso SkyRace

Tabla VIII. Clasificación de las carreras según su nivel técnico.

Fuente "[Trail Running Label](#)", (Redacción [alpinrunning.org](#), 2015)

Por su parte, la otra organización internacional que tiene peso es la *International Skyrunning Federation (ISF)*.

Para la ISF el concepto de Trail Running es más cerrado y con unos criterios más concretos a la hora de que las competiciones puedan entrar en sus circuitos. En palabras de su presidente, Marino Giacometti, "venimos del alpinismo, no del atletismo" es una declaración acerca de las características de sus pruebas y de las exigencias de las mismas. También en esta misma línea declaró para la página web *Outdoor Actual* en una entrevista posterior al congreso CIMA 2015, "Hoy en día parece que correr en el desierto, en la colina o en la montaña sea lo mismo, cuando son ambientes distintos, tenemos cotas muy elevadas y el atletismo debe permanecer en el lugar que le corresponde". Noticia "Marino Giacometti: Venimos del alpinismo, no del atletismo". (Redacción [Outdooractual](#), 2015a).

La definición que la ISF hace de la modalidad deportiva, que ellos denominan Skyrunning es “carreras por montaña en terrenos que superen los 2000m de altitud, con pendientes superiores a un 30% y con una dificultad técnica que no exceda un grado II. Bastones, crampones e incluso las manos pueden ser utilizadas para facilitar el avance. Guantes técnicos y otro material puede ser obligatorio en algunas carreras” ([Reglas de la ISF, 2015](#)).

El reglamento define de manera concreta sus propias pruebas, algunas de ellas con marca registrada, y las cuales se reúnen en 3 grupos (Sky, Ultra y Vertical), aunque también deja la puerta abierta a pruebas que no cumplan los criterios estrictos Skyrunning, pruebas y competiciones que mezclan disciplinas o que se realizan en territorios que no pueden conseguir las características geográficas por las condiciones de la orografía del lugar.

SKY: Carreras menores de 50 km o menores de cinco horas estimadas para el ganador.

El recorrido puede transcurrir por caminos, senderos, morrena, roca o nieve (asfalto menos del 15 % de la distancia total). En los países donde la altitud no llega a 2.000 m, los recorridos deben tener un promedio de 13 % de desnivel y llegar a los puntos más altos. Incluye las:

- **SkyRaces:** Carreras con una distancia mínima de 20 km y menos de tres horas estimadas para el tiempo del ganador. Con un desnivel mínimo de subida de 1.200 m (5% de tolerancia admitido). El SkyRace se define como un SkyMarathon cuando se realizan en altitudes superiores a 4.000 m de altitud.
- **SkyMarathon:** Carreras con una distancia mínima de 30 km y menos de cinco horas estimadas para el tiempo del ganador. Con un desnivel mínimo de subida de 2.000 m (5% de tolerancia admitido).

ULTRA: Carreras de más de 50 km y con un tiempo estimado para el ganador entre 5 horas y 12 horas. Incluye las:

- **SkyMarathon Ultra:** Carreras que sobrepasan en un 5% las características del SkyMarathon y que tiene más de 2.500 m de desnivel de subida acumulado.
- **Ultra XL SkyMarathon:** Carreras que exceden las características del SkyMarathon Ultra con un mínimo de 5.000 m de desnivel de subida acumulado y de más de 12 horas de tiempo estimado para el ganador.

VERTICAL: Carreras con un desnivel medio del 25% y con secciones que superan el 33%. Incluye a:

- **Vertical Kilometer:** Carreras con subida vertical de 1.000 m sobre terreno variable y cuyo recorrido no supere los 5 km. Estas carreras se clasifican por niveles según el desnivel de subida acumulado, con una variación de 200 m o 5%. Por ejemplo de 0 a 1.000 metros, de 1.000 a 2.000 metros, de 2.000 a 3.000 metros, ... Un doble o triple Kilometer vertical son admitidos.

Otras modalidades Skyrunning:

SkyTrail	Carreras que discurren por senderos o caminos (menos de un 10% de asfalto del total de la prueba) que no cumplen los parámetros de otras pruebas como los 2.000 m de desnivel de subida. La distancia es variable desde un mínimo de 15km.
SkyRaid	Carreras SkyRunning por equipos sobre largas distancias que combinan otros deportes como ciclismo, esquí, escalada, ...
SkySpeed	Carreras con un ascenso vertical de 100 m o más y con un 33% de desnivel.
Skyscraper Racing	Carreras con más de un 45% de desnivel. Suelen celebrarse en escaleras interiores o al aire libre.
SkyBike	Duatlones que combinan carrera en bicicleta o bicicleta de montaña con Vertical Kilometer o competición SkyRunning.

Como en el caso de la ITRA, SkyRunning también plantea unos objetivos y principios que recoge en sus estatutos y que sirven para sentar las bases y las líneas de acción y trabajo de cara un futuro del la modalidad deportiva y de la federación.

Artículo 4. Objetivos y principios

Todas las actividades de la ISF son independientes de cualquier influencia política o gubernamental. La ISF no permite ningún tipo de discriminación por motivos políticos, raciales o religiosos. La ISF promueve y apoya con todos los medios la igualdad de género en sus actividades.

La ISF es especialmente responsable y se compromete a:

- a. Establecer y mantener las reglas y normas para las competiciones, de conformidad con los principios generales que se describen en los Estatutos y Reglamentos.
- b. Establecer y mantener las reglas de las competiciones internacionales y para la participación en este tipo de competiciones, de conformidad con el Reglamento.
- c. Para decidir qué competencias Skyrunning internacionales son reconocidas oficialmente.
- d. Para la concesión de certificados y contratos a los miembros y otras organizaciones que buscan la autorización para organizar competiciones internacionales oficiales y actividades asociadas.
- e. Promover y controlar la buena práctica deportiva.
- f. Para combatir el dopaje y el resto de los procesos y procedimientos que podrían socavar la igualdad deportiva; aplicando el Código Médico del COI y reglamentos antidopaje.
- g. Para respetar la Carta Olímpica y desarrollar el deporte hacia el posible reconocimiento del estatus Olímpico.
- h. Mantener los valores Skyrrunning.

Como se puede observar, las dos asociaciones tienen un objetivo común que busca la homogeneización del futuro deporte y también la búsqueda de unos parámetros que sirvan para asentar unas acciones futuras que ayuden a la mejora en la calidad de las competiciones, al desarrollo del deporte, cuidado medioambiental y a la protección de los participantes formando grupos de trabajo en asuntos como: seguridad, desarrollo ético deportivo o lucha contra dopaje. Con un objetivo común como es el poder entrar en el calendario olímpico.

La máxima diferencia que se puede encontrar es en el nivel *filosofía del deporte* encontrando dos posturas diferenciadas. La de la ITRA que busca la globalización y la

reunión de todas las modalidades de carreras no comprendidas en la IAAF por el terreno en el que se realizan. Y la de SkyRunning que es un poco más restrictiva, intentando que sus raíces ligadas al alpinismo perduren en los criterios de sus pruebas. Aún así, en la actualidad, ya está abriendo una puerta en su normativa a aquellas pruebas que por condiciones orográficas no puedan tener un nexo con el alpinismo, pero que si quieren desarrollar esta modalidad deportiva por sus parajes naturales.

b. A nivel nacional:

También nos encontrábamos una dualidad, en este caso de federaciones, que gestionaban el Trail Running. Pero en la actualidad, en concreto desde el 20 de noviembre de 2014 (fecha en la que registraron sus estatutos), existe también la [Asociación Española Trail Running](#) que viene a ofrecer una visión global del futuro deporte, ligada en cierta medida a la visión de la ITRA de un deporte global e intentando clarificar, clasificar y unificar las distintas carreras o prácticas deportivas, colaborando con todos los agentes y organismos ya existentes como las federaciones, ...

Este tridente de organismos de gestión nos deja un panorama con distintos niveles de implicación y visiones sobre la modalidad.

Hasta hace un año, en nuestro país la [Real Federacion Española de Atletismo](#) (RFEA) y la [Federacion Española de Deportes de Montaña y Escalada](#) (FEDME) eran las que se repartieron la gestión de la modalidad deportiva según las características de las carreras, diferenciando entre Carreras de Montaña (RFEA) y Carreras por Montaña (FEDME).

Según palabras de Joan Garrigos, presidente de la FEDME en una entrevista a la revista [desnivel.com](#) donde hablaba sobre la llegada del Trail Running a nuestro país y sobre la polémica práctica deportiva (no era ni montañismo y atletismo) contestaba:

“El primer debate que surgió fue si las carreras por montaña eran una actividad montañera o eran una actividad de atletismo. Entonces, yo tuve varias conversaciones con el presidente de la RFEA, que es José Maria Odriozola, y siempre me manifestó que esta modalidad deportiva a la Federación de Atletismo no le interesaba. Si es verdad que a la IAAF, la Federación Internacional de Atletismo, tiene también una prueba de montaña, pero es una prueba de características diferentes de las que hacemos nosotros, no son las mismas distancias y por supuesto no son los mismos desniveles y es la única prueba a nivel internacional”. Noticia [“Joan Garrigós: El objetivo final de cualquier deporte es ser olímpico”](#). (Redacción [desnivel.com](#), 2011).

“Cuando surgió la polémica, tuvimos una reunión con la RFEA en el Consejo Superior de Deportes para diferenciar las dos modalidades y llegamos al acuerdo de que la prueba que organiza la RFEA sería una Carrera de Montaña, y las que organiza la FEDME serían Carreras por Montaña. A partir de entonces, no ha habido nunca más ninguna polémica ni ha habido ningún problema en el desarrollo de ambas disciplinas”. [Noticia “Joan Garrigós: El objetivo final de cualquier deporte es ser olímpico”](#). (Redacción [desnivel.com](#), 2011).

Carreras por montaña, según la definición de la FEDME:

“Las carreras por montaña son una modalidad deportiva que puede desarrollarse en Alta, Media y baja Montaña. Los deportistas que participan en estas competiciones no sólo tienen que ser rápidos, sino demostrar una enorme capacidad de resistencia. La distancia mínima para que un circuito sea considerado competición oficial es de 21 kilómetros, con un desnivel mínimo acumulado en subida de 1.000 metros. El recorrido de las competiciones será siempre por pistas y caminos no asfaltados, senderos, barrancos, etc. y el recorrido de la carrera no superará el 50% de pista transitable para vehículos.

Dependiendo del terreno en que se realice la competición, pueden hacerse ascensos y descensos con cuerdas, aunque la zona trepada no puede superar el grado II de dificultad o los 40 grados de pendiente”. ([Qué son las carreras por montaña](#), visto en [fedme.com](#), 2015)

Según el reglamento de la FEDME encontramos diferentes **modalidades oficiales de pruebas**, las cuales están descritas con unas características concretas y agrupadas en Carreras en Línea, Carreras Verticales y Ultra.

- Carreras en Línea: Estas carreras tienen una distancia mínima de 21 km o media maratón. Dentro de ellas encontramos carreras de hasta 34 km, que deben tener un desnivel mínimo acumulado de subida de 1.000 m y carreras de más de 34 km que deben tener un desnivel mínimo acumulado de subida de 1.500 m. Categoría junior: distancia entre 12 km y 21 km. Desnivel máximo 1.000 m en subida.(± 20%). Categoría Cadete: distancia entre 9 km y 12 km. Desnivel máximo 600 m en subida. (± 20%).
- Carreras Verticales: Esta disciplina constará de una única subida, permitiendo un máximo del 5% de bajada por características del terreno (no provocadas). El desnivel

mínimo en subida será de 700 m. La distancia máxima será de 8 km. El porcentaje de pendiente media estará siempre entre el 20% y el 45%, siguiendo la formula: Distancia en vertical x 100 / Distancia en horizontal = % Pendiente. La tipología del terreno debe ser adecuado para la progresión sin material de protección personal, y podrán ser empleadas cuerdas fijas si las condiciones del itinerario lo requieren. Solo se considerará Kilómetro Vertical aquella competición de 1.000 m de desnivel positivo entre salida y llegada (5% tolerancia) que se desenrolle sobre terreno irregular de gran pendiente, el recorrido del cual no exceda de 5 km. Categoría junior: no podrán participar en competiciones de desnivel superior a 1.600 m. Categoría cadete: no podrán participar en competiciones de desnivel superior a 1.000 m.

- Ultra: Estas carreras tendrán una distancia mínima de 80 km y un desnivel positivo acumulado de 4.000 m entre salida y meta.

([Reglamento Carreras por montaña FEDME 2015](#), 2014a)

En este caso, como las anteriores organizaciones, la FEDME tiene unos objetivos y unos principios marcados para las carreras por montaña, comunes al resto de sus disciplinas deportivas:

- Realización de *cursos* de mejora para deportistas y técnicos.
- *Selección de deportistas* que representarán a nuestro país en las modalidades deportivas que la FEDME abarca.
- Diseño, elaboración y ejecución de planes de *tecnificación* deportiva para deportistas de alto nivel.
- Todo lo referente a la organización, calificación y reglamentación de *competiciones* deportivas oficiales competencia de la FEDME.

Además, la organización ostenta la *responsabilidad disciplinaria* deportiva en los términos establecidos en la ley del deporte.

La FEDME trabaja estrechamente con las Federaciones Autonómicas con el fin de lograr un objetivo común: *estimular la práctica* de todo tipo de *actividades deportivas por montaña* entre los ciudadanos.

Por último, desde la Federación se trabaja para concienciar a la sociedad de la importancia de una *práctica responsable del deporte*, para ello, promueve la protección y

respeto del medio ambiente, potencia la seguridad en la práctica de todas y cada una de sus modalidades deportivas y lucha contra el dopaje.

([Objetivos de la fedme](#), visto en [fedme.com](#))

Carreras de Montaña, según la definición de la RFEA:

No de manera oficial, ya que no se ha podido encontrar referencia alguna en la página web de la RFEA, la definición de las carreras de montaña vendría a ser toda aquella carrera que no pertenezca a las modalidades de campo a través o a la de carreras por montaña.

En las normativas de de la RFEA aparece la reglamentación de la modalidad haciendo referencia a la única prueba publicada, el XI Campeonato de España de Carreras de Montaña a celebrar en Esgos (Ourense) 2015. Para ello especifica ciertos requisitos técnicos a cumplir por dicha pruebas:

- Para los recorridos con salida y meta a diferente altitud, el porcentaje de bajada no debe ser superior al 20% de la subida total (en metros de desnivel).
- Para los recorridos con salida y meta a la misma altitud pero en distinto lugar, la diferencia entre la subida y la bajada no debe ser superior al 10% (en metros de desnivel).
- El circuito medido por el organizador local y autorizado por el Delegado Técnico de la RFEA debe tener marcados los puntos kilométricos.
- En el caso de tramos asfaltados, el total no podrá superar el 20% de la distancia total. Deberá estar señalizado, especialmente las zonas con giros, cruces, cambios de firme o desnivel, etc.
- Los puntos técnicamente difíciles o susceptibles de atajos estarán regulados por jueces o personal de la organización. El delegado técnico de la RFEA supervisará estos tramos.
- No deberá tener zonas peligrosas
- En los tramos de descenso, el recorrido no podrá superar una pendiente del 30% en ningún momento ni podrá discurrir por tramos con gravilla. Asimismo deberá cruzar algún tramo de roca.

([Reglamento Carrera de montaña RFEA](#), visto en [rfea.es](#), 2015)

Trail Running, según la definición de AETRIL.

“Toda carrera pedestre abierta a todos, en entorno natural (montañas, desierto, bosque, llanura, ...) con el mínimo asfalto posible (no debe superar el 20 % del recorrido total) donde el terreno puede ser variado (caminos, senderos, pistas ...) y la ruta debe estar debidamente marcada. La carrera será idealmente, pero no necesariamente, en auto- suficiencia o semi autosuficiencia y se llevará a cabo con respeto de la ética deportiva, la lealtad, la solidaridad y el medio ambiente”

La asociación también plantea una tipología de competiciones, como es el caso de la ITRA, basadas en la distancia, así podemos clasificarlas de forma sencilla como:

- Por debajo de 42 km: Trail
- Por encima de 42 km:
 - Ultra Trail Medio (M): desde 42 a 69 kilómetros
 - Ultra Trail Largo (L): desde 70 a 99 kilómetros
 - Ultra Trail XL (XL): Más de 100 km.

Lavel	distance	time	Examples
short	1-15km	20' - 1h	Vertical Kilometers, Mount Marathon, Tjon Dixence
middle	20-42km	2-4h	Dolomites SkyRace, Zegama, Ultraks, Sierre Zinal
long	50-100km	5-16h	80 Chamonix, Transvulcania, The Rutt
ultra	more than 100km	> 16h	UTMB, Hardrock 100, Diagonale des Fous
Stages races	multy day race		Transalpine run, transrockies, 4 trails

Tabla IX. Clasificación de las carreras según su distancia.

Fuente “[Trail Running Label](#)”, (Redacción [alpinrunning.org](#), 2015)

Sin embargo, donde la AETRIL marca una diferenciación plausible es en sus objetivos, *Promocionar, Divulgar y Regular* el Trail Running y en las acciones para conseguirlo. Más amplias, completas y concretas que las de las federaciones españolas o las de la ITRA o Skyrunning, muestran una filosofía clara hacia el desarrollo de la modalidad y también hacia la colaboración, la cooperación y comunicación entre agentes y personas afines al futuro deporte y que muestren interés hacia la evolución y la mejora.

- Desarrollar y promover Trail-Running como una disciplina por derecho propio.
- Generar interés acerca de esta disciplina deportiva.
- Promover y facilitar contactos y relaciones entre personas interesadas en ella.
- Organizar jornadas, conferencias, seminarios, debates y comparecencias públicas.
- Fomentar las relaciones entre la AETRAIL y las federaciones nacionales o internacionales.
- Fomentar y difundir las técnicas que mejoren la capacidad deportiva.
- Editar y distribuir cuantas publicaciones se considere oportuno, en medio impreso o informático.
- Apoyar o crear circuitos de Trail Running o campeonatos Nacionales de Trail Running.
- Mantener relaciones y establecer vínculos con Asociaciones nacionales e internacionales análogas o afines en sus objetivos a los de la AETRAIL, especialmente en el ámbito Iberoamericano y de la Unión Europea.
- Cooperar con otras sociedades o entidades, nacionales o internacionales, en el cumplimiento de los fines de la AETRAIL en general.
- Colaborar para que toda competición se desarrolle de forma correcta y segura.
- Contribuir a la mejora de la calidad de las organizaciones y la seguridad de los participantes
- Divulgar junto a sus asociados cualquier información que pueda resultar interesante acerca o relacionada con el Trail Running
- Defender la ética deportiva y los principios de lealtad, solidaridad y respeto por el medio ambiente entre participantes, organizadores y público
- Crear comisiones, comités, grupos de trabajo y foros de discusión sobre aspectos relacionados con el deporte de Trail.
- Estimular todo tipo de proyectos y medidas encaminadas a una eficaz práctica de este deporte.
- Crear un sistema de información que permita tener conocimiento de las investigaciones y estudios, mediante la informatización de bases de datos bibliográficas y foros de discusión sobre Trail.
- Cuantas actividades aprueben los órganos de gobierno de la AETRAIL, para el mejor cumplimiento de sus fines.

([Estatutos AETRAIL](#), 2015)

El nuevo planteamiento y la nueva filosofía de trabajo, también se hace público en el esfuerzo por parte de la asociación en diferenciarse de los organismos existentes, en este caso las Federaciones, y de su manera de gestionar y su libertad de acción. Ofreciendo en su web las diferencias entre ambas y dejando claro las características intrínsecas a la asociación, “agrupaciones de personas constituidas para realizar una actividad colectiva de una forma estable, organizadas democráticamente, sin ánimo de lucro e independientes, al menos formalmente, del Estado, los partidos políticos y las empresas”, que refuerzan aún más los objetivos de la misma.

c. A nivel regional:

En la comunidad Autónoma de Galicia, existe la dualidad del territorio español. La organización y reglamentación del Trail Running se divide en dos federaciones, la FGM que gestiona las “Carreiras por Montaña” y la FGA que gestiona las “Carreiras de Montaña”.

Al igual que sucede en el territorio español, la federación de atletismo no tiene desarrollada definición alguna de la modalidad deportiva. Mientras que la FGM mantiene con las “Carreiras por Montaña” un posicionamiento de unificación de criterios con la FEDME aportando la misma definición.

d. Otras modalidades dentro del Trail Running

Para dar por finalizado este apartado y para obtener una visión completa de las modalidades y las competiciones que están relacionadas con el futuro deporte, también es necesario hacer mención a diversa tipología de competiciones que por sus características puedan tener nexos en común con el Trail Running y a nombres comerciales de carreras que pueden sembrar desconcierto entre participantes. Según Mayayo en su artículo, ["¿Qué es el trail running?, definición en Europa y en América"](#) (Mayayo, 2014b) existen diferentes ejemplos muy interesantes y que ayudan a clarificar más el complejo mundo del trail running.

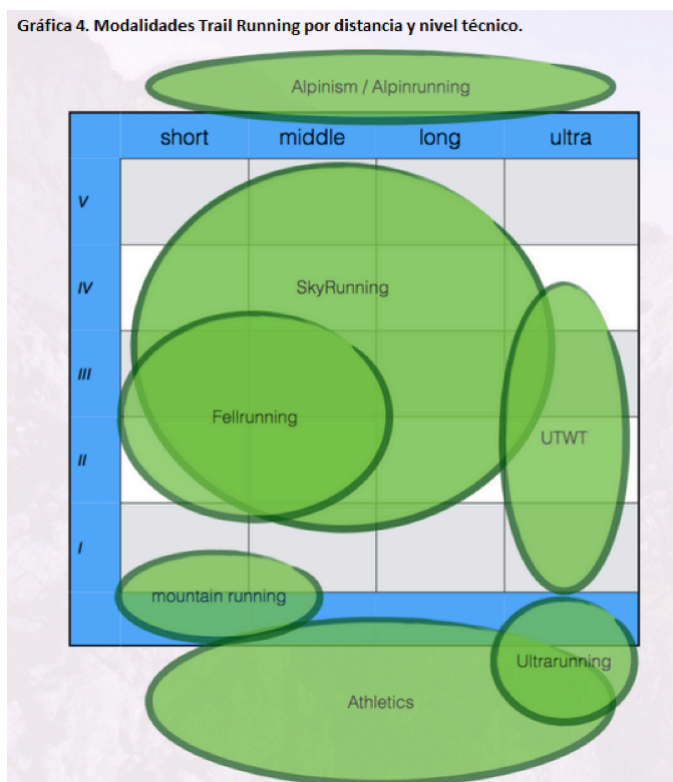
- Ultra Trail: es el nombre popular que define en Europa a las carreras que superan los 42 km no diferenciando el terreno por el que discurren. Sin embargo dicho nombre es una marca registrada por la organización del Ultra Trail Mont Blanc (UTMB). En el caso concreto de las series Ultra Trail World Tour, existe una cesión del uso entre ambas organizaciones ya que la prueba de Chamonix esta incluida en dicho circuito.

- **Feel Running:** son carreras que se llevan a cabo en la zona de los lagos de Escocia. Transcurren por caminos de montaña y tienen un importante componente de dificultad y un considerable desnivel. Los corredores deben poseer habilidades de navegación por la montaña, sobreentendiendo que el itinerario no está marcado y en ocasiones los organizadores pueden obligar a la utilización de material de supervivencia. Técnicamente no requieren gran destreza al ser los terrenos con hierba o caminos, pero destacan las zonas pantanosas y el barro. Históricamente estas competiciones estaban cerradas para profesionales ya que se manejaban importantes cantidades tanto en premios como por las apuestas. También son llamadas Mountaing Running o Hill Running.

Las modalidades son:

- *Short*, de menos de 6 millas (9,6 km).
 - *Long*, de más de 12 millas (19,3 km).
 - *Long O*, distancias superiores incluyendo la maratón.
 - *24 hour Challenges*, recorrido por las montañas más importantes de la zona que los participantes tienen que subir en el menor tiempo posible.
- **Ultrafondo:** con su traducción al inglés “ultrarunning” vienen a englobar a todas las pruebas de asfalto que superen al mítico maratón (42 km). Estas pruebas están coordinadas por la IAAF mediante la International Association of Ultra Runners (IAU). Es interesante indicar que en EEUU, en cierta medida, uno de los países donde más auge tienen este tipo de pruebas no existe diferenciación clara por el terreno donde se lleve a cabo la carrera sea en asfalto o en otro tipo de caminos. Por ejemplo para un estadounidense se denominaría ultrarunning la UTMB, la Transvulcania, el Spartathlon y la Marathon des Sabres.
 - **Mountain Running:** concepto creado por la marca La Sportiva para denominar a sus pruebas.
 - **Alpin Running:** concepto creado por la marca Dinafit para asociar a sus pruebas.
 - **Snow Trail:** son un tipo de carreras que se diferencian porque todo su recorrido transcurre sobre nieve. Gozan de gran popularidad en Francia y países del norte de Europa. Se utiliza calzado específico o utensilios que mejoren la tracción.

- Urban Trail o Ciry Trail: concepto nuevo que engloba a las carreras realizadas en espacios urbanos con elevaciones, terrenos y obstáculos artificiales.



Gráfica de los diferentes tipos de carreras según distancia y nivel de dificultad.

Fuente “[Trail Running Label](#)”, (Redacción [alpinrunning.org](#), 2015).

c. Evolución del Trail Running

El nacimiento y la evolución de las carreras por montaña no se pueden entender sin estudiar los diferentes puntos de partida que pueden ser el origen de la modalidad o la explicación del crecimiento global tan rápido. Estas diferentes líneas de evolución explican también, en parte, las diferentes filosofías o formas de entender al futuro deporte.

Para comenzar, es importante retroceder a los orígenes de las pruebas atléticas de larga distancia y estudiar su prueba más importante a nivel deportivo y una de las más representativas del calendario olímpico, tanto por su historia como por su espíritu mítico, la Maratón.



La versión moderna de la prueba nace con las primeras olimpiadas de la era moderna organizadas por el Barón de Coubertin en Atenas en 1896. Pero esta no es la prueba que nos interesa, sino la versión antigua, que recoge una gran hazaña entre historia y mito.

Existen diferentes versiones de los hechos, así como diferentes nombres para un mismo protagonista, Filípides o Eucles, este último según nombra el escritor de la antigua Grecia Plutarco, que redacta el mito de la batalla de Maratón, acontecida en el año 490 a.c. y donde un mensajero fue enviado para comunicar la victoria de los

griegos sobre los persas corriendo la distancia que separaba Maratón de Atenas, aproximadamente 37 km y derrumbándose muerto en el instante de la llegada.

“Las noticias de la batalla de Maratón las trajo Tersipo de Eroeadae, tal y como relata Heráclides Póntico (un antiguo historiador cuyo trabajo se ha perdido); pero la mayoría de los historiadores piensan que fue Eucles quien la corrió en pleno derecho, directo desde la batalla y que, apenas pudo decir: ¡Viva! ¡Hemos salido victoriosos!, y murió inmediatamente después”. (Jurek, 2012:329)

En otra línea, encontramos la versión más histórica que cuenta el cronista de la antigüedad Herótodo. La flota persa estaba viviendo un momento propicio en la batalla dirigiéndose hacia Atenas. El ejército ateniense comandado por Milcíades estaba apostado en la bahía de Maratón esperando y decidieron pedir refuerzos a los vecinos espartanos antes de entrar en batalla. Para ello enviaron a Filípides con el comunicado.

“Filípides llegó a Esparta un día después de salir de Atenas, pero allí hicieron oídos sordos a su petición”. (Jurek, 2012:242)

“Incapaces de esperar hasta que llegarán los espartanos, los atenienses cargaron contra los persas; lucharon con una valentía legendaria, dividiendo y conquistando a las fuerzas persas. Su inesperada victoria en Maratón se considera el momento crítico de las Guerras Persas y el anuncio de la era dorada de Grecia”. (Jurek, 2012:243)

Pero lo más interesante de esta historia, para nuestro propósito de encontrar los orígenes de las carreras por montaña, es el pasaje:

“Mientras corría a través de las montañas sobre la antigua ciudad de Tegea, tuvo una visión de Pan, el dios de la naturaleza”. (Jurek, 2012:242)

Es decir, el origen de la prueba más mítica del atletismo es probablemente el nacimiento también de las carreras por montaña, debido al terreno por el que transitaban.

Con esta explicación no se hace más que poner en manifiesto que, aunque sea una modalidad de reciente auge, las carreras por montaña son tan antiguas como el correr mismo.

Otra mención que encontramos en la literatura histórico-deportiva y resaltando el hecho de correr por la naturaleza, la podemos encontrar en la pseudo bibliografía que Jean Echenoz (Echenoz, 2010) escribe sobre uno de los más grandes corredores de la historia, Emil Zátopek.

El libro “Correr” narra:

“Sigue entrenando todo el otoño, todo el invierno, y no sólo en el estadio. En la calle, en las carreteras, en el bosque, en el campo, por todas partes hasta el punto de causarse lesiones y haga el tiempo que haga, corre no tanto como un hombre cuanto como uno de esos animales más dotados que nosotros para tal menester”. (Echenoz, 2010:23).

“Pero sobre todo está allí Heino, el inmenso Viljo Heino, a quien llaman el prestigioso corredor de los bosques profundos, campeón de Finlandia y plusmarquista mundial, el hombre silencioso y relajado que revolucionó el arte de la carrera rechazando las florituras de estilo para buscar sistemáticamente el menor esfuerzo”. (Echenoz, 2010:34).

De otra publicación, “Nacidos para correr”:

“Uno de los ejercicios favoritos de Zatopek combinaba todos sus amores en uno: corría a través del bosque con sus botas militares puestas y cargando a su adorada esposa en la espalda”. (McDougall, 2013:134).

Estas citas no hacen más que demostrar que la modalidad del trail running, aunque no a nivel competitivo, lleva existiendo varios siglos. Y que alguna de sus características específicas ya estaba presente, como la forma de correr.

Otro ejemplo de la aceptación del trail running como forma de vida o de una total integración del mismo en los pilares básicos de la misma, se representa en dos civilizaciones totalmente distanciadas.

Por una parte, nos encontramos a los monjes budistas que habitan en el monte Hiei de Japón, cerca de la ciudad de Kioto. Como se desprende de la lectura del libro “Correr Comer Vivir” (Jurek, 2012:162) y del portal carreraspormontana.com en su artículo “[Los monjes japoneses del monte Hiei, 1.000 días de trail running como meditación](#)”. En ambos, el prestigioso investigador de las costumbres e historia de estos monjes, Jhon Stevens retrata:

“Los monjes del monte Hiei tienen un desafío que pone a prueba su capacidad mental y física”.

“El reto espiritual del que hablamos se llama Kaihōgyō y consiste en correr durante mil días, repartidos en siete años”. (Redacción Carreras por montaña, 2015a)

Durante la peregrinación se enfrentan a periodos de 100 días recorriendo distancias entre 40 y 85 kilómetros repartidas en los 7 años. Cuando finalizan, los monjes acumulan 1.000 días corriendo y una distancia de 46.400 km. A este esfuerzo hay que sumarle que durante sus peregrinaciones los monjes siguen vistiendo sus ropas tradicionales así como sus sandalias de paja, comiendo lo que encuentran en el camino y durmiendo muy pocas horas.

Históricamente se tiene constancia escrita de este tipo de peregrinaciones desde el siglo VIII d.C y aún en 1885 se han contabilizado:

“Un total de 46 monjes que han completado los 1.000 días de Kaihōgyō”. (Redacción Carreras por montaña, 2015a)

Esta práctica llamada *maratonismo espiritual* es una forma de llegar al estado de iluminación mediante la carrera. Un camino diferente al utilizado por otros tipos de monjes que utilizan la respiración o la meditación.

La dificultad del reto y la presión que soportan estos monjes se muestra perfectamente en la multitud de *gyoja* (tumbas sin marcar) que se pueden encontrar en los márgenes de los caminos del monte. Muertes relacionadas con el esfuerzo y con los suicidios, esta última, práctica habitual en aquellos que ven su incapacidad de continuar y para lo cual portan entre sus pertenencias un puñal destinado a tal efecto.

La mejor descripción posible sobre esta forma de vida la realiza el propio investigador. Según Stevens:

“Lo más admirable de ellos es su calor, su corazón abierto y su humanidad. Al enfrentarse a la muerte una y otra vez, los monjes se sienten vivos en todo momento, llenos de gratitud, alegría y gracia. Tienen mucho que enseñarnos: siempre busca lo definitivo, nunca mires atrás, cuida de los demás y mantén tu mente fija en el camino”. (Redacción Carreras por montaña, 2015a)

Aunque el ejemplo más famoso de integración del trail running en la forma de vida puede ser el de la tribu de los Tahumaras o Rarámuri.

“Son tan misteriosos que, incluso, son conocidos por un alias. Su nombre real es rarámuri, que significa la gente que corre”. (McDougall, 2013:28)

Según investigaciones, originarios de Mongolia, se asentaron hace aproximadamente 15.000 años en una de las zonas más abruptas de Norteamérica, las Barracas de Cobre, al norte de Méjico. Esta misteriosa tribu, a diferencia de otras con las que cohabitan, se diferencia en la utilización de la carrera, no sólo como forma de movilidad sino también como juego social, el “*rarájipari*”, y válvula de escape.

Saltaron a la popularidad gracias, o debido, a redacción del libro de Christopher McDougall, “Nacidos para correr”, aunque también fueron protagonistas en diversos artículos de revistas especializadas en ultra distancia y trail running. En el libro de McDougall se les presenta como misteriosos, sencillos, originales y sobretodo resistentes. No influenciados por la sociedad moderna viven de la agricultura y conservan sus tradiciones intactas entre ellas, el *Correr*.

Se postulan como los herederos del secreto de la carrera siendo definidos como:

“Los Tahumaras no son grandes corredores. Son grandes atletas, y ahí hay una gran diferencia”. (McDougall, 2013:296)

Y sirviendo de ejemplo viviente para investigaciones como *The Art of Tracking: The Origin of Science* (Liebenberg, 2012), que busca refutar el postulado de que los *homo sapiens* perduraron en el planeta debido las características genéticas concretas que tenemos y que nos permiten desplazarnos largas distancias a velocidades constantes. Estas características específicas son de gran utilidad para la caza y los desplazamientos y, en resumidas cuentas, para la supervivencia, adaptándonos mejor que nuestros competidores los Neandertal. De esta manera quedaría demostrado que correr es algo natural para los *sapiens* tanto para las tribus del Kalahari de la investigación, como para otras tribus como los Tuhumaras.

“El correr es un superpoder que nos hizo humanos, lo que significa que es un superpoder que todos los seres humanos poseen”. (McDougall, 2013:336)

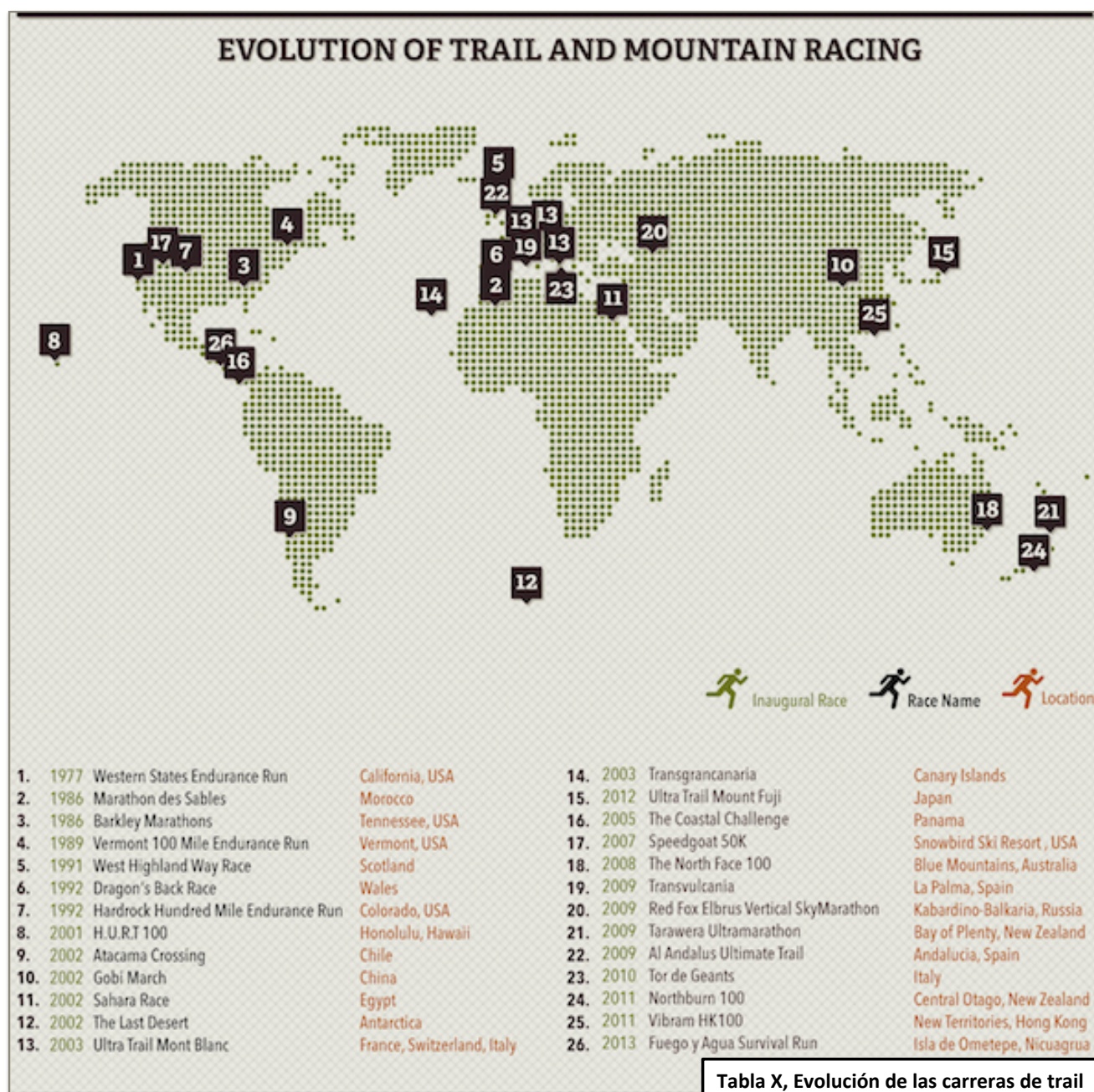
Una vez documentada históricamente la práctica deportiva es necesario ubicar del mismo modo la práctica competitiva.

Para ello debemos remontarnos hasta 1040 o el 1064, cuando durante el reinado de Malcolm Canmore de Escocia se observan indicios de que se pudiera haber celebrado la primera “Fell Race”.

Esta modalidad, Feel running, descrita en el anterior apartado, reaparece en 1820 formando parte de la celebración de los Highland Games de Escocia. Entre las pruebas más consolidadas encontramos la Lake District Mountain Trail (1952), la Ennerdale (1068) o la Wasdale (1972). Artículo [“Feel running, ¿el origen de las carreras por montaña?”](#) (Redacción [Corredordemontaña](#), 2013).

Formando parte de las carreras precursoras del actual trail running, encontramos también la Mount Marathon que se celebra en Alaska desde 1905. Artículo [“Killian Jornet debuta en el Mount Marathon, una de las carreras por montaña más longevas del mundo”](#). (Redacción [Carreraspormontaña](#), 2015b).

Pero el punto y aparte en esta evolución sucede con la primera participación a pie de Gordy Ainsleig, [“La historia del pionero del ultra trail”](#) (Redacción [Carreraspormontaña](#), 2014a), en la [Western States Endurance Run](#), poniendo el germen para lo que sería un nuevo concepto de carreras y poniendo en marcha la considerada como primera carrera de trail running del mundo.



(Fuente [Trail Run Magazine](#), 2014)

Años antes, el protagonista, ya había participado en la carrera de resistencia a caballo llamada Tevis Cup que discurría por 160 km de las montañas del norte de California y la cual premiaba a los participantes que lograran acabarla en menos de 24 horas con una hebilla de plata.

“Pero la carrera favorita de Ainsleigh era la Trevis Cup. La ganó en 1971 y en 1972, pero ese mismo año le regaló su fiel corcel a la mujer que amaba. Poco después, ella le abandonó y se llevó el caballo”. (Jurek, 2013:115).

Después de este inconveniente, Ainsleigh probó al año siguiente con otro caballo aunque este se lesionó en el primer cuarto de la prueba. No dispuesto a lastimar a más animales en 1974 decidió realizar el recorrido a pie.

“Fue un día particularmente caluroso. Un caballo murió. Ainsleigh terminó en 23 h 42. Recibió una hebilla y un chequeo médico por parte de un veterinario”. (Jurek, 2013:115).

Durante los años posteriores años, ambas clasificaciones compartían recorrido. En 1977 ya se constituye formalmente la Western States 100 y el siguiente año ya se celebra por separado. La nueva fecha elegida por los organizadores es el último fin de semana de junio buscando de esta manera un mes más fresco. Con ella nace en EEUU una nueva tipología de pruebas con grandes distancias, fuera del asfalto y donde el reto con uno mismo es la mayor motivación.

Posteriormente nacieron otras carreras de importancia como la [Leadville 100](#) (1983), la [Vermont 100 Mile Endurance Run](#) (1989) y muchas más. En Europa hemos tenido que esperar hasta 2003 para que este tipo de competiciones llegaran con el nacimiento de la [Ultra Trail Mont Blanc](#) y la [Transgrancanaria](#).

Pero en Europa ya existía otro tipo específico de carreras por montaña. Como cuenta la web de Skyrunning (www.skyrunning.com). La historia de esta modalidad surge con el nacimiento de la utilización de la montaña para el ocio. Las primeras competiciones se remontan a principios del siglo XX.

“Tomemos como ejemplo la carrera de Ben Nevis, que se remonta a 1903, o el maratón de Pikes Peak, que comenzó como una apuesta en 1954 entre fumadores y no fumadores”. (History www.skyrunning.com)

Sin embargo como disciplina deportiva, no es hasta 1990 cuando Marino Giacometti y un grupo de compañeros alpinistas comienzan a realizar carreras en el Mont Blanc, en el Cervino o en el Monte Rosso (1989) y a llevar un registro de las mismas.

History



"Skyrunning" has been around for some time. Hundreds, even thousands of years ago mountains were negotiated out of necessity: war, religious persecution, hunting, smuggling, or just out of plain old curiosity. The concept of running up and down mountains for fun is much newer. Take for example the Ben Nevis Race which goes back to 1903, or the Pikes Peak Marathon which began as a bet in 1954 among smokers and non smokers.

The idea of creating a sports discipline however was the brainchild of Italian mountaineer Marino Giacometti, who, with a handful of fellow climbers, pioneered records and races on Mont Blanc and Monte Rosa in the Italian Alps in the early '90's. In 1993, with the support of the multinational Fila as sponsor, skyrunning took off across the world's mountain ranges with a circuit of awe inspiring races stretching from the Himalayas to the Rockies, from Mount Kenya to the Mexican volcanoes. After all, Giacometti's term skyrunning*, as the name suggests, is where earth and sky meet.

Giacometti's vision didn't stop there and in 1995 he founded the Federation for Sport at Altitude to address the need for rules to govern the sport and generally manage this fast-growing discipline which today counts some 200 races worldwide with around 30,000 participants from 54 countries.

Today, the sport is managed by the International Skyrunning Federation which took over from the FSA in 2008. The principal aims of the ISF are the direction, regulation, promotion, development and furtherance of skyrunning and similar multisport activities on a worldwide basis.

Read more about skyrunning history in this interview [here](#)

Fuente www.skyrunning.com



2015
Skyrunner®
World
Series



2015
Skyrunning
Continental
Champs



2015
Skyrunner®
National
Series



2015
Vertical
World
Circuit

Seleccionar idioma

Con la tecnología de Google Traduc

“En 1993, con el apoyo de la multinacional Fila como patrocinador, skyrunning despegó a través de las cadenas montañosas del mundo, con un circuito de carreras impresionantes, inspiradoras que se extienden desde el Himalaya hasta las montañas Rocosas, desde el Monte Kenia a los volcanes mexicanos”. (History www.skyrunning.com)

Posteriormente se creó, en 1995, la Federación de Deportes en Altitud, la cual en 2008 se fusionó con la actual Federación Internacional de Skyrunning de la cual ya se ha hablado en el apartado anterior. La ISF dirige, regula, desarrolla, promociona y fomenta la práctica del Skyrunning y demás actividades multideportivas similares en todo el mundo.

“Hoy en día en todo el mundo hay 600.000 atletas de 65 países, es un deporte grande y sigue creciendo, tenemos campeonatos nacionales, continentales y mundiales. Este deporte crea una increíble pasión, del primero al último todos son 'skyrunners' y podemos ver sus lágrimas, su pasión, algo igual que en otros deportes, pero éste nos da algo más”. Comunicación CIMA 2015, [“Cuando la tierra se encuentra con el cielo”](#) (CIMA Prensa, 2015b).

Como se mencionaba anteriormente, el estilo de carreras norteamericanas llega a Europa de la mano de la Transgrancanaria y sobretodo del Ultra Trail del Mont Blanc, a día de hoy una de las carreras más populares y con mayor impacto a nivel mundial. Esta tipología de

carreras donde la distancia y el desnivel marcan la épica, se trasladaron al viejo continente.

“La filosofía de este tipo de pruebas aúna la competición pura de las carreras por montaña, el Trail running americano y el senderismo más radical pues el tiempo límite para completar la prueba es de hasta 46 horas”. Artículo [“Carreras de montaña y medio ambiente: repaso histórico y medidas de protección por Felipe Rodriguez”](#) (Mayayo, 2015c).

En palabras de Topher Gaylord, corredor y directivo de diversas marcas de material y ropa de montaña e impulsor de la UTMB, ofreciendo el primer patrocinio para la primera edición en 2003, podemos definir perfectamente lo que significa este tipo de pruebas:

“UTMB permite a cada uno de nosotros es vivir momentos verdaderamente extraordinarios en nuestra vida, condensados en un plazo de entre 24 y 46 horas. Me gusta expresarlo a veces como: Puedes vivir una vida entera a lo largo de un sólo día. Toda la gama de emociones pasarán por ti, del desastre a las más positivas vibraciones”. Artículo [“Entrevista a Topher Gaulord”](#). (Mayayo, 2015d).

Como añadido, esta prueba cuenta con la espectacularidad de su recorrido único, ya que el trazado discurre a los pies de la montaña más alta de Europa, Mont Blanc, cruza 3 países diferentes y se empapa de diferentes paisajes y de una diversidad cultural inigualable.

La competición, ideada por Michel Poletti con grupo de compañeros, parte de Chamonix (Francia) recorriendo 166 km a través de Francia, Italia y Suiza y con casi 9.000 m de desnivel positivo. La carrera, ya desde sus inicios, consigue reunir a un gran número de participantes, llegando a superar en su primera edición los 700.

“Los caminos por los que discurre la prueba van desde pistas forestales hasta sendas aptas para el paso de una sola persona no se busca la máxima dificultad sino completar el círculo alrededor del Mont Blanc”.

“Para la historia de las carreras por montaña en Europa y en España es un hito que marcara el devenir de los años posteriores”. Artículo [“Carreras de montaña y medio ambiente: repaso histórico y medidas de protección por Felipe Rodriguez”](#) (Mayayo, 2015c).

	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
Número solicitudes	722	1594	?	3354	?	Alrededor de 3300	2646	3879	3661	5088	5176	6020
Número inscritos			2000	2500	2300	2300	2300	2300	2300	2300	2300	2300
Participan por 1ª vez								42%	44%	43%	44%	50%
Carreras calificativas exigidas	---	---	---	---	2>50 o 1>80 cualquier año	2>50 o 1>80 en 2 años	4 puntos en 2 años	4 puntos en 3 años	5 puntos en 2 años	5 puntos en 2 años	7 puntos en 2 años	7 puntos en 2 años
Periodo inscripciones	---	---	5 meses	3 semanas	10 horas	9 minutos	Preinscripciones y luego sorteo					

Tabla XI, Datos Históricos de Participantes UTMB.

Fuente [“Carreras de montaña y medio ambiente: repaso histórico y medidas de protección por Felipe Rodríguez”](#).
(Mayayo, 2015c).

Como se puede observar en el cuadro anterior, las inscripciones para poder participar en la prueba siguen un crecimiento exponencial. En 2007, 2.300 participantes agotan las inscripciones en apenas varios días. A partir de ese año, la organización ofrece un abanico de pruebas dirigidas al nivel de los participantes, con diferentes distancias, y también un nuevo sistema de inscripción, para el cual, es necesario acumular un número mínimo de puntos y así poder participar en la carrera. Los puntos se pueden conseguir a través de otras carreras situadas en diversos lugares del planeta, Cavals del Vent, Transgrancanaria, 101 de ronda, son algunas de las que se celebran en España.

Siguiendo la evolución de esta prueba se puede comprobar la propia evolución de la modalidad en Europa y también en el mundo. En la edición del 2014, la organización consigue congrega a cerca de 7.000 participantes repartidos entre los diferentes recorridos; la UTMB, la CCC, la TDS, la OCC y la PTL.



Fuente www.ultratrailmb.com

Ya en nuestro país, encontramos que la modalidad deportiva nace presentando grandes similitudes con el nacimiento de las pruebas Skyrunning.

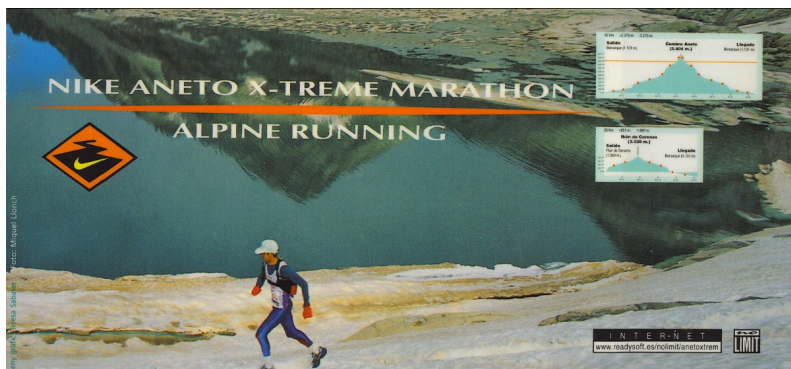
“Dentro de la filosofía de carreras alejadas de pistas y carreteras, con fuertes desniveles y que se desarrollan en altitudes por encima de 2.000 mts”. Artículo [“Carreras de montaña y medio ambiente: repaso histórico y medidas de protección por Felipe Rodríguez”](#) (Mayayo, 2015c).

Las primeras carreras surgieron en los macizos montañosos, sobretudo en la zona de Pirineos y en la sierra de Guadarrama, siempre relacionadas con clubes de montaña. Tomando como ejemplo esta última cordillera y la información aportada por Felipe Rodríguez Nuero, veterano corremontes y director del Gran Trail Peñalara y del Cross Pedriza.

“Las carreras por montaña no son un fenómeno actual, desde el inicio del montañismo en Madrid se vienen celebrando pruebas de esa índole y como muestra de ello quedan las primeras ediciones de la que se denominó Copa de Hierro, organizada por la RSEA Peñalara, en los años veinte del pasado siglo”. Artículo [“Carreras de montaña y medio ambiente: repaso histórico y medidas de protección por Felipe Rodríguez”](#) (Mayayo, 2015c).

El auge de dicha disciplina coincide con el de las pruebas en el resto de Europa. En los años 80, con la tendencia de uso de la naturaleza para el disfrute del ocio activo, cada vez más gente comienza a practicar esta disciplina. Muchos de ellos como entrenamiento para su afición, el alpinismo. De este grupo de gente nacen carreras como: *Cross las Dehesas-Cotos*, *Cross de Cuerda Larga* y años más tarde *Cross 3 refugios* o el *Cross de escalada Pedriza*, creado por el famoso montañero Carlos Soria.

En la siguiente década, el deporte en general comienza a generalizarse y en la montaña aparecen carreras como Maratón Alpino Garleiz (País Vasco), Maratón Alpino Madrileño (Sierra de Guadarrama) y el Xtrem Maratón del Aneto (1997), un icono de las carreras y considerada por muchos expertos como la



primera carrera por montaña en nuestro país. En estos años ha pasado por distintas organizaciones, con años no muy buenos, aunque en la actualidad ha encontrado la estabilidad de mano de la Asociación Turística del Valle de Benasque recuperando su esplendor y con nuevo nombre [Gran Trail Aneto-Posets](#) (2008).

En los primeros años del siglo XXI, la [FEDME](#) toma las riendas de la modalidad deportiva y se crean los primeros reglamentos que recogen la experiencia de las carreras ya exigentes. En esos años nacen carreras como el Kilometro vertical de la Barraca (2002), la Media Maratón de Montaña de la Granja (2002), la famosa y mediática [Maratón de Zegama](#) (2002) y se celebra el primer Campeonato Nacional que coincide con el Maratón Alpino Madrileño de ese mismo año.

“El Maratón de Zegama, que en apenas 3 años pasa de ser una carrera local a ser conocida a nivel mundial y se vive un primer boom con carreras de distancia media en todos los macizos montañosos”. Artículo [“Carreras de montaña y medio ambiente: repaso histórico y medidas de protección por Felipe Rodríguez”](#) (Mayayo, 2015c).

Otras pruebas fueron apareciendo en años posteriores y, a día de hoy, forman parte de las más importantes a nivel nacional y mundial como: Transvulcania (2009), Cavals de Vent (2009), hoy llamada Ultra Pirineus ,y el Gran Trail de Peñalara (2010).

Los diferentes puntos de partida que se han mostrado anteriormente para la modalidad hacen que en ella confluyan participantes que llegan al trail running de otras disciplinas y por ello la heterogeneidad del futuro deporte es muy grande.

“Corremos cuando estamos asustados, corremos cuando estamos extasiados, corremos cuando huimos de nuestros problemas y correteamos en busca de diversión”. (McDougall 2013:23)

Se pueden observar a nivel mundial dos **filosofías** diferenciadas que tiene que ver con la tipología de carreras y los enfoques de las mismas, teniendo el bloque americano y el europeo. Aunque ambos coinciden en que: “es una modalidad donde el competidor más feliz de todos es aquel que terminó la carrera ... en último lugar”.

“Las carreras europeas tienen números más grandes, más espectadores. Las americanas son más salvajes”. Artículo [“Entrevista Rickey Gates: En Europa las carreras](#)

[son más grandes, en América son más salvajes](#)". (Redacción [Carreraspormontaña](#), 2014b).

"En Estados Unidos no existe aún la filosofía tan de carrera técnica en montaña". Artículo ["Trail running España 2001-2014: Una evolución progresiva no una burbuja repentina"](#). (Mayayo, 2014c)

Los atletas americanos definen su manera de ver la modalidad como: *Correr largo, muy largo por la naturaleza*. Y se definen a ellos mismos como una "comunidad", como un todo. Estos ejemplos transmiten la idea de competiciones donde los corredores, ante todo, se esfuerzan para competir contra ellos mismos y no dejándose absorber por una planificación intensiva y obsesiva. Dejando espacio a la épica y a la improvisación.

"Como anécdota, recuerdo en Leadville yendo de ida hacia la mitad de mi carrera me encontré de golpe subiendo en el sendero con Anton Kupricka que bajaba ya de vuelta. Él iba líder, luchando por batir el récord de la carrera. Se paró, me dejó pasar y me animó: ¡Good job, man!". Artículo ["Entrevista a Topher Gaulord"](#). (Mayayo, 2015d).

La práctica deportiva es casi como un tema espiritual, en busca de un estado de felicidad en contacto con la naturaleza, existiendo una tendencia muy arraigada de minimalismo y sencillez como forma de vida.

Para entenderlo, podemos observar a sus máximos representantes, como el caso de [Anton Krupicka](#), "The Prophet", que también es uno de los mejores corredores a nivel mundial.

"Ahora, mi día cotidiano consiste en despertarme, salir por la parte de atrás de mi camioneta (tengo una cama construida dentro), correr una gran montaña, lavarme en un arroyo, leer algún libro, escribir, dormir en mi camioneta en el punto de partida y volver a repetir el proceso el día siguiente". Artículo ["Anton Krupicka: El americano impasible"](#). (De Pablo, 2014).

"No es una cuestión de etiquetas, ni una declaración de principios, disfruto corriendo por la montaña con muy poco material. En la vida cotidiana tampoco necesito mucho, en verano vivo en mi camioneta y allí no caben demasiadas cosas". Artículo ["Anton Krupicka: Las carreras son destructivas... pero son mi pasión"](#). (Bosch, 2013).

“Mi deseo es ser tan libre como sea posible y la estética es importante, contemplar una montaña, decidir por dónde puedo subirla; me gusta el paisaje y acercarme a sus límites antes que seguir un sendero”. Artículo [“Anton Krupicka: Las carreras son destructivas... pero son mi pasión”](#). (Bosch, 2013).

Aunque esta forma de entender el deporte no es coto americana, existiendo otros exponentes, en este caso nacional, como es [Kilian Jornet](#).

“Pero también por su estilo; como Kilian Jornet predica el minimalismo, que en su caso se traduce en correr con lo mínimo, sin camiseta y con un calzado superligero”. Artículo [“Anton Krupicka: Las carreras son destructivas... pero son mi pasión”](#). (Bosch, 2013).

También, dentro de la forma de pensar y actuar, forma una parte importante el respeto por la naturaleza, que se generaliza a toda la modalidad sin diferenciación de países y con intención de que perdure.

“Mi esperanza es que todo el mundo que llegue lo haga con los valores necesarios para disfrutar de la montaña. Somos conscientes de cómo actuar y cuidar la naturaleza, además de devolver lo que ella nos da. Lo mejor que podemos hacer es pasar ese amor por las montañas a los nuevos, mostrándoles maneras adecuadas de cuidarlas”. Artículo [“Tim Olson: Es nuestra tarea mostrar a los nuevos como cuidar la montaña”](#). (Montes, 2015)

Con otro punto de vista diferenciado, aunque con valores comunes, encontramos que la filosofía europea que tiende más a la competición, a la potenciación de la élite del deporte y a la competitividad. Se puede decir que sigue el camino de base competitiva similar a la que pueda existir en otros deportes.

Como ejemplo de la diferencia, se puede observar en hechos diferenciadores como que en EEUU, carreras como la Hard Rock Endurance Run, no tiene ningún tipo de invitaciones o Free Card para los profesionales, por lo cual estos deben participar en el sorteo de las plazas como cualquier otro *corremontes*.

En contraposición, aquí en Europa, la mayoría de las carreras potencian que los mejores atletas participen en su evento, diseñando los recorridos según ese objetivo y gastando muchos recursos en atraer esa participación.

Como también han manifestado los entrevistados que participaron en el proyecto, refiriéndose a el caso de las carreras en España, “Aquí lo importante es que mi carrera sea más larga, más dura, más técnica,... el valor añadido nunca viene por otras vías”.

Esta filosofía está, en la actualidad, generando una cierta disgregación entre los corredores. Un grupo de ellos, normalmente con orígenes en el montañismo, desaprueba dicha tendencia, intentando recuperar los valores de la montaña como la solidaridad y el respeto, aunque el evento sea competitivo. Mientras que, el otro grupo, está apostando por un ámbito puramente deportivo y sobretodo competitivo.

Estos posicionamientos están generando cierta polémica en estos momentos ya que las distintas asociaciones y federaciones, así como, los distintos corredores están apostando por los modelos que ven más positivos para construir el futuro del deporte.

Sirva de ejemplo de la polémica, la renuncia del corredor francés François d’Haene, actual campeón del Ultra Trail World Tour, a participar en el Campeonato del Mundo de Trail Running que tuvo lugar en la localidad francesa de Anecy el pasado 30 de mayo del 2015 y que estaba organizado por la IAAF en colaboración con la ITRA .

Los motivos que esgrimió el corredor, hasta la fecha colaborador de la asociación, son entre otros: el de alterar los valores de la modalidad deportiva, la separación de los corredores por niveles (hecho que rompe la idea de igualdad de condiciones), la tendencia a la sobre-regulación que está viviendo la modalidad y la falta de oportunidades para la participación, en las decisiones sobre el futuro del deporte, que tienen los atletas. Reflejado en el artículo [“François D’Haene renuncia al mundial de Ultra Trail: La ITRA y la IAAF alienan nuestro deporte”](#). (Redacción [Carreraspormontaña](#), 2015c).

Otras fuentes consultadas desmienten dichas razones, manifestando que el origen de tal enfado se encuentra en rencillas personales del corredor con la ITRA por aspiraciones personales truncadas en la misma.

El hecho es que la diferencia de visiones es una realidad y que la polémica se ve acrecentada por la popularización de la modalidad en los últimos años, la multitud de participantes, la llegada de sponsor y la profesionalización de algunos deportistas.

Factores que están haciendo que el deporte esté sufriendo cambios de manera muy rápida al mismo tiempo que se crean los pilares para el futuro.

“Ah! Si oís hablar a alguno de los actores de “Boicot” en uno u otro sentido...Por favor, no le deis importancia. :) Hay mucho dinero en juego para algunas entidades y es lógico que surjan tensiones, pero carece de sentido avivar unas llamas que nada podrían limpiar y que podrían generar enfrentamientos internos muy dañinos para todos. Mejor dejar a cada propuesta en su territorio y al final, que gane el mejor. Ojalá este aumento imparable de la variedad en el mundillo de las carreras de montaña sea para bien de todos los aficionados”. Artículo [“Carreras Montaña 2016 FEDME”](#) (Mayayo, 2015e).

II. Auge del Trail Running: justificación del estudio.

La posibilidad de realizar una investigación sobre las carreras por montaña surge, dejando de lado motivaciones internas del investigador, al comprobar que una de las actividades deportivas que cuenta con un crecimiento más alto en los últimos años, en participantes y número de competiciones, y que ya está generando toda una industria a su alrededor, no cuenta con más de dos o tres estudios relacionados en nuestro país.

Para justificar la elaboración de dicha investigación, aparte de los motivos anteriormente enunciados, se tomarán distintos puntos de análisis con el fin de demostrar que el **trail running**, como fenómeno y modalidad deportiva, tiene la entidad necesaria como para que se realicen estudios e investigaciones que ayuden a la evolución del futuro deporte. Estos estudios pueden mejorar su evolución y su progresión, investigando sobre los beneficios o peligros en materia de salud, ayudando a que el deporte pueda contribuir al desarrollo socio-económico de las zonas en las que se practica y planificando su futuro para que no acontezca como con deportes, de similares características, que irrumpieron en el panorama deportivo hace años y que acabaron presas de un “efecto burbuja”.

Sirva de breve ejemplo el caso del *Mountain Bike* o *Bicicleta de Montaña*, que debido a la falta de regulación y control, junto con unos organizadores ciertamente mercantilistas, hicieron que la práctica deportiva se separara en dos tipologías diferenciadas: la competitiva federada y la amateur, con ejemplo en las grandes marchas, y no dejando que el espíritu original de la modalidad continuara su desarrollo.

Para el desarrollo del apartado se descartarán diferentes líneas que ya han sido tratadas anteriormente como el cambio de hábitos de la sociedad y la influencia de trail running en el turismo. Igualmente se descartará el tema sobre el impacto en la naturaleza de esta práctica deportiva del cual se hablará en un posterior apartado.

Lo que sí se tratará específicamente es: aumento de participantes y practicantes que esta modalidad está experimentando, la importancia que el trail está teniendo para la industria de material deportivo, las cifras de impacto económico y beneficios que se empiezan repercutir y el impacto mediático que está consiguiendo.

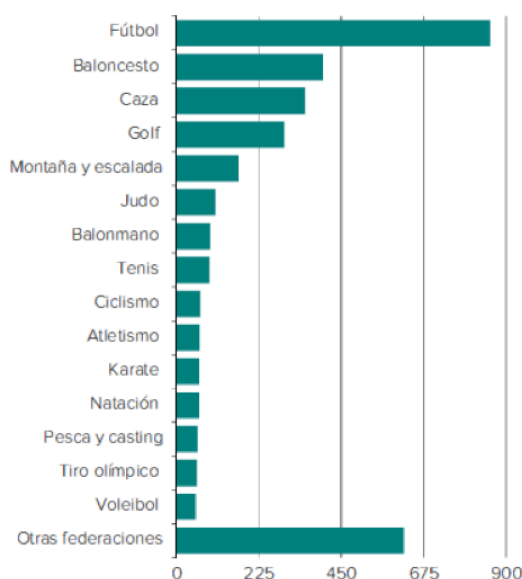
a. Cifras de “corremontes” o trail runners.

No existiendo cifras oficiales y globales que agrupen las diferentes competiciones y circuitos, o cifras en el ámbito federativo que diferencien las licencias de carreras por montaña de las de escalada y montañismo tradicional o atletismo, a continuación, se detallarán diversos ejemplos individuales que pueden dar muestra del aumento global que está teniendo la modalidad.

Dentro del ámbito federativo nacional, en este caso el de la FEDME, según datos extraídos del Anuario de Estadísticas Deportivas 2014, podemos observar que en pasado año 2013 las licencias asociadas a “montaña y escalada” se situaron en 5ª posición nacional sólo por detrás de las federaciones de Fútbol, Baloncesto, Caza y Golf.

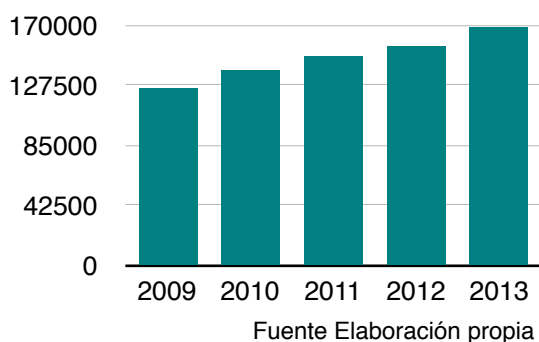
Este aumento continuo, muestra que desde el año 2009 al 2013 ha crecido el número de licencias en casi un 35%, pasando de un valor bruto de 125.631 federados a 169.188.

Gráfica 5. Licencias deportivas por federaciones. 2013
(En miles)



Fuente Anuario Estadísticas Deportivas 2014

Gráfica 6. Número de licencias FEDME



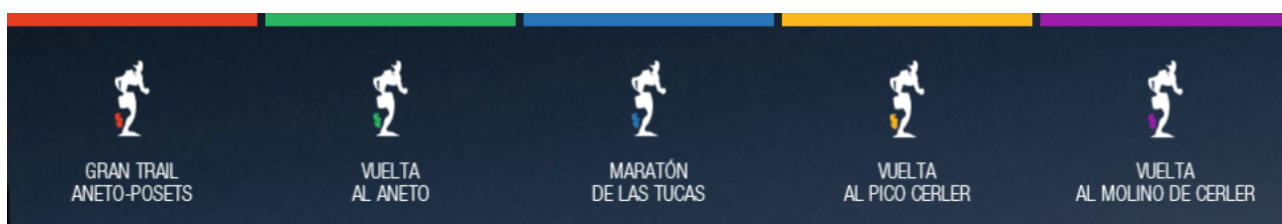
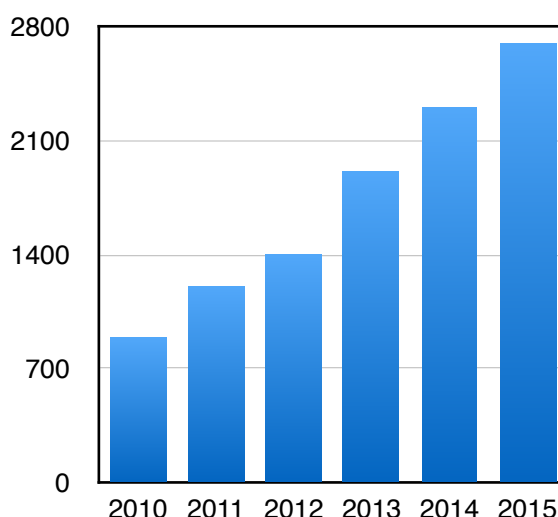
Esta evolución no puede atribuírsele solamente a las carreras por montaña pero, aunque las actividades en la naturaleza están en claro aumento, es esta la única disciplina, dentro del ámbito federativo, que puede originar y explicar dicho aumento tan importante.

Otros ejemplos que plasman el aumento de practicantes, se observa en las cifras de inscritos en varias de las carreras que se celebran en nuestro país y que representan diferentes niveles de popularidad o impacto.

Entre ellos, el Gran Trail Aneto-Posets, que ha recuperado su peso en la modalidad. Desde su nueva organización se ha estado apostando por la creación de un evento volcado en los participantes populares y sus necesidades y parece que la apuesta está funcionando.

El interés se está reflejando en cifras, pasando de 900 inscritos en el año 2010, a llegar a los 2.700 en la última edición 2015. La participación se reparte entre sus 5 diferentes carreras que son enfocadas a adaptarse a las características de cada corredor. Según datos facilitados por la propia organización, al igual que los de participantes, el impacto previsto de la edición 2015 debe rondar los 2 millones de euros consiguiendo alrededor de 20.000 pernотaciones en el valle en el periodo de tiempo de pre, durante y post carrera.

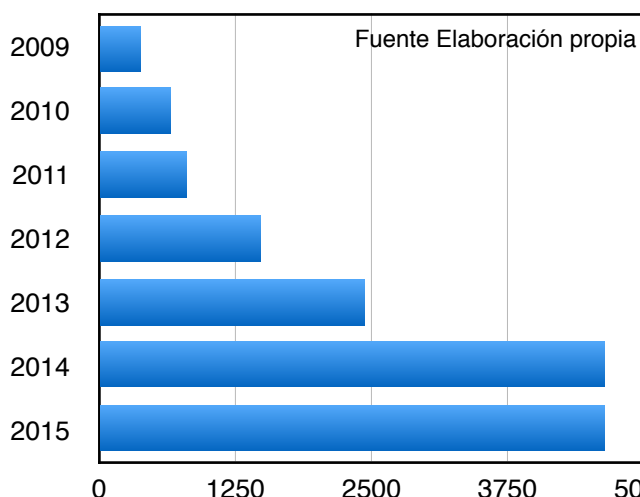
Gráfica 7. Evolución de inscritos Gran Trail Aneto



Fuente www.trail-aneto.com

Más radical aún es la progresión de otra de las grandes carreras celebradas en nuestro país. La Transvulcania Ultramarathon, la cual se menciona en distintos apartados del proyecto por su importancia como carrera y como ejemplo de desarrollo y posicionamiento

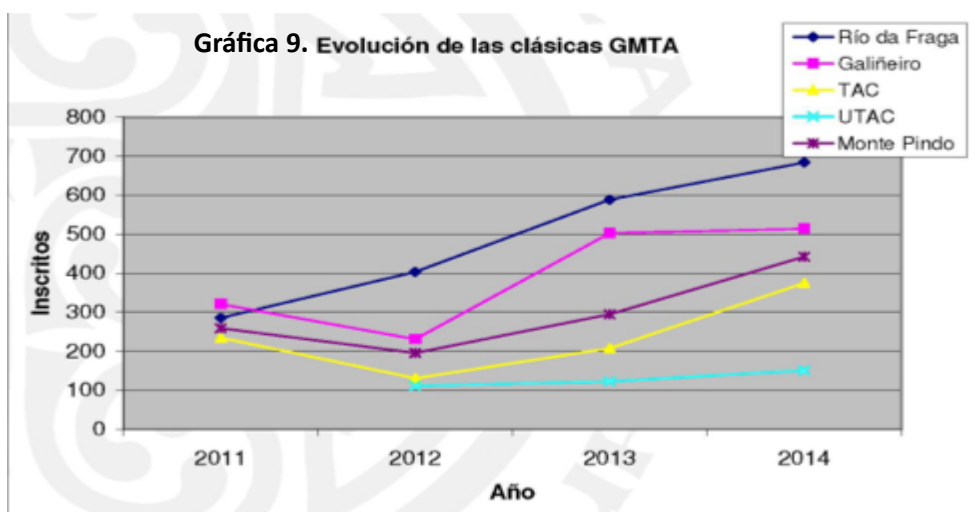
Gráfica 8. Evolución de participantes Transvulcania Ultramarathon



turístico mediante el deporte, hace que la isla canaria de La Palma sea el epicentro mundial de las carreras de montaña durante el fin de semana de su celebración. Su popularidad se ve reflejada en las cifras de participantes que desde su primera edición no paran de aumentar.

El caso de la carrera palmera nos muestra un aumento drástico desde los 378 participantes en su primera edición de hace 6 años hasta el tope de 4.636 corredores que se ha marcado la organización como cifra máxima. Al igual que el anterior ejemplo, la Transvulcania reparte entre sus 5 modalidades, con distintas distancias y dirigidas a distinto tipo de corredores, a todos los participantes.

Existen carreras con menos repercusión o de ámbito más regional en las que también encontramos cifras que confirman la tendencia. Es el caso del circuito [Galicia Máxica Trail Adventure](#) que se celebra íntegramente en Galicia y año tras año va aumentando no sólo en número de participantes sino que también el número de pruebas. Como nos muestra la información facilitada por la organización, la propuesta del circuito GMTA mantiene una progresión que en estos últimos años está aumentando de una manera importante.



Fuente www.gmta.es

Si escogemos en concreto las cifras de su prueba bandera, el Ultra Trail y Trail Courel, podemos observar que desde el primer año que se celebraron las modalidades de forma conjunta 2012, han pasado de 242 participantes (sumatorio de las dos pruebas) a 526 en la edición 2014, es decir que han doblado el número de participantes.

Tabla XII, Número de inscritos Circuito Galicia Máxica Trail Aventura				
INSCRITOS	2011	2012	2013	2014
Río da Fraga	286	404	589	684
Galiñeiro	321	231	503	514
TAC (Trail Courel)	235	131	208	375
UTAC (Ultra Trail Courel)		111	123	151
Monte Pindo	259	196	295	443

Fuente www.gmta.es

Esta tendencia también se observa, no de una manera tan acusada, en el resto de sus pruebas que han mantenido una línea de crecimiento continuo, descartando el bache para alguna de ellas que supuso el año 2012. Diversos motivos pueden atribuirse a dicho descenso como: por desconocimiento del circuito, cambios en las características de alguna carrera o mismo por influencia de la crisis económica.

En valores globales y siguiendo la tabla de porcentajes facilitada observamos crecimientos positivos, en su mayoría superiores al 10% anual y llegando en algunos casos, como el antes mencionado del TAC, al 80% entre los años 2013-2014.

Tabla XIII. Incremento participantes Circuito Galicia Máxica			
INCREMENTOS	2011/2012	2012/2013	2013/2014
Río da Fraga	41,30%	45,80%	16,10%
Galiñeiro	-28,00%	117,70%	2,20%
TAC (Trail Courel)	-44,30%	58,80%	80,30%
UTAC (Ultra Trail Courel)		10,80%	22,80%
Monte Pindo	-24,30%	50,50%	50,20%
aparición de la UTAC como segunda prueba en el mismo lugar y fecha			

Fuente www.gmta.es

Estas muestras no hacen más que constatar el buen momento que atraviesa la modalidad que vive en una tendencia de aumento generalizado en el número de participantes en la mayoría de sus pruebas.

b. Cifra de competiciones.

La cifra de pruebas o competiciones englobadas en el paraguas trail running también está en claro aumento en los últimos años. Prueba de ello es que es rara la zona de alta o media montaña, o paraje natural, que no tenga ya su prueba o sus pruebas.

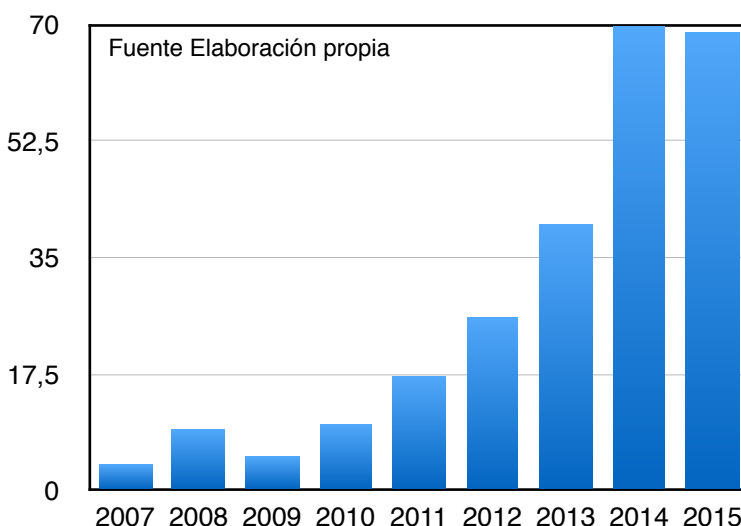
Este aumento hace que muchas de ellas se solapen encontrando fines de semana plagados de competiciones. Esta masificación de algunas fechas viene pasando desde hace unos años donde fines de semana concretos baten sus propios récords de pruebas simultáneas. Uno muy concurrido es el último fin de semana de marzo donde el pasado año 2014 se batió el récord de pruebas llegando a 16 carreras.

“¡Deciséis! Con tantas pruebas, y como no podía ser de otra forma, el menú es bastante variado: desde trail cortos como el Bilbao Mendi Trail a Ultras como el de Nogueruela, pasando por carreras nocturnas –la Cursa Nocturna dels Mussols, en Barcelona– y kilómetros verticales –D’Ogassa–”. Artículo [“Record de carreras de montaña este fin de semana, ¿cual corres tú?”](#). (Redacción [Correrdordemontaña](#), 2014)

Para poder estudiar la evolución de una manera exhaustiva, se ha buscado un área geográfica delimitada y que ofrezca una cantidad de datos manejables. Galicia, comunidad alejada de las zonas montañosas más tradicionales de la península y donde la nueva práctica deportiva ha llegado más tarde, en comparación a CCAA como Cataluña, Madrid o Aragón; es un ejemplo perfecto para observar como la popularidad de este tipo de pruebas hace que estén creciendo de manera exponencial en los últimos años.

En la gráfica que hace referencia al número de pruebas celebradas en la CCAA se puede observar que desde el año 2011 el crecimiento de este tipo de competiciones es exponencial llegando casi duplicar la cifra de carreras entre los años 2012, 26 pruebas, y 2013, 40 pruebas. Y volviendo a darse la circunstancia el siguiente año, evolucionando desde las 40 pruebas

Gráfica 10. Evolución del número de carreras en Galicia



del 2013 hasta las 70 del año 2014. En los dos últimos años la cifra ha quedado estable teniendo a fecha 10/08/15 contabilizadas 69 carreras para el año 2015, solamente una menos que el anterior año.

Hay que tener en cuenta que estos datos incluyen todas las pruebas denominadas como "trail" en general y no distingue el nivel de las pruebas ni de las organizaciones. Realmente son todas las que han sido publicitadas en las 3 páginas web especializadas que ejercen de calendario para las carreras celebradas en Galicia y comunidades o países limítrofes. Las páginas de donde se han extraído los datos son: [Trail norte](#), [Cigatrail](#) y [Correr en Galicia](#), sirviendo las tres como punto de referencia para los corredores en cuanto a información, fechas, requisitos y clasificaciones de las pruebas. alguna de las páginas también plantea un circuito puntuable, no a nivel organización, que reúne a ciertas pruebas concretas sirviendo de motivación para que los corredores se aficionen a esta disciplina y premiando la regularidad de resultados.

Recuperando la cifra total mencionada, de 69 o 70 carreras en un año, la cual no es nada despreciable para una CCAA como Galicia, se encuentra uno un calendario que solapa carreras en muchos de los fines de semanas, coincidiendo hasta tres pruebas. Esto mismo pasa también con el territorio existiendo diversas pruebas con distintos organizadores que utilizan el mismo área geográfica. Este aumento indiscriminado está haciendo que surjan voces discrepantes, no sólo por el uso del suelo o por el impacto causado al medio ambiente, sino por un crecimiento no planificado, desestructurado y sobretodo desregulado que puede acabar con el futuro del deporte antes de consagrarse.

Este vacío de regulación y planificación es también a nivel nacional donde comunidades como la catalana, que es potencia en esta modalidad, alberga en su terreno pruebas de circuitos mundiales, nacionales, autonómicos y multitud de carreras populares con todos los beneficios y molestias que esto puede ocasionar para los habitantes de la montaña y el rural, sobre todo si no está planificado correctamente.

Este crecimiento puede tener consecuencias preocupantes a medio y largo plazo, tanto por la creación de una burbuja competitiva como por el rechazo que pueden recibir las carreras por distintos colectivos. Y esto se refleja en las palabras de varios expertos que comienzan a manifestar su opinión buscando un consenso que ponga unos puntos básicos para la evolución y desarrollo del futuro deporte.

Este es el caso de [Lluís Capdevila](#), especialista en diseño de rutas y organización de eventos deportivos, que en varios artículos recogidos por las páginas web [carreraspormontaña.com](#) y [desnivel.es](#) mostraba su preocupación.

“Todo el boom de las carreras de montaña ha crecido muy rápido, tan rápido como corren los cracks que participan en ellas, pero a la vez no ha habido tiempo de crear unos buenos fundamentos para que todo esto se transforme en un deporte de alto nivel”

“Diversos motivos hay para que la situación actual sea esta: la desperdigación de organizadores, la falta de un reglamento unificado para todas las competiciones, unos mínimos técnicos comunes para la buena organización y diseño de los recorridos, etc...”

“Ojo, con esto no quiero decir que quizás sea lo que necesite este deporte; a lo mejor es más positivo que siga siendo un poco “anárquico”, tiempo al tiempo... Este tema es muy delicado, y además estamos muy escarmentados de que según quien se ponga a “menear” las cosas, pueden ir a peor, depende de los intereses que tenga cada uno en la cuestión”. Artículo “[¿Hasta dónde?](#)”. (Capdevila, 2015).

Como se puede desprender de las citas anteriores el problema es complejo. Además nos encontramos con las posiciones de los atletas profesionales y de las asociaciones y federaciones que están intentando regular y poner orden en la modalidad, con sus polémicas existentes como se pone de manifiesto en otro apartado del estudio.

En otro artículo relacionado Capdevila escribía:

“Finalmente ha llegado el día en que los diferentes “agentes” afectados por una competición han alzado su voz para dar su opinión y exponer sus quejas, y creo que muy pronto el desarrollo de las mismas cambiará. Opiniones para todos los gustos, y casi todas con una buena parte de razón”.

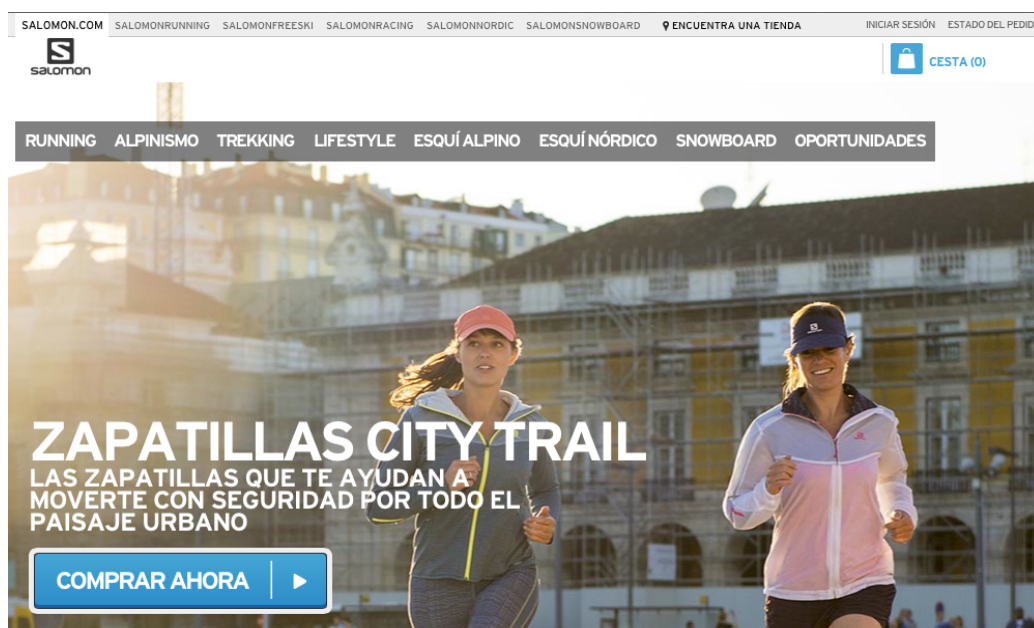
“¿Qué está pasando últimamente? Pues que el volumen ha crecido tanto que actualmente hay no una, sino varias cada fin de semana, la mayoría con varias ediciones en su haber y siguiendo la fórmula empleada hasta la fecha”. Artículo “[Evolución de las competiciones](#)”. (Capdevila, 2014a).

“Ha llegado el punto en que hay una serie de entidades o personas afectadas que, en vista a la desproporción que está cogiendo el tema, han decidido decir la suya: propietarios forestales, parques naturales, zonas de protección medio ambientales, términos municipales, medio ambiente, etc”. Artículo “[Evolución de las competiciones](#)”. (Capdevila, 2014a).

En este mismo artículo se recogen, de primera mano, diversos temas que el autor tuvo que tratar con todos los agentes implicados para la organización de una carrera en el Valles Occidental, extrayendo conclusiones muy importantes para empezar a poner medida al asunto. Los seguros de responsabilidad civil de los organizadores, los planes de autoportección, los planes de minimización de impactos medioambientales, la gestión del cobro por tránsito en propiedades privadas; son algunos de los puntos que aparecieron y que ayudarán para el estudio de uno de los objetivos de este proyecto, el referente a las reglamentaciones de las carreras por montaña.

c. Impacto del trail running en la industria de material deportivo.

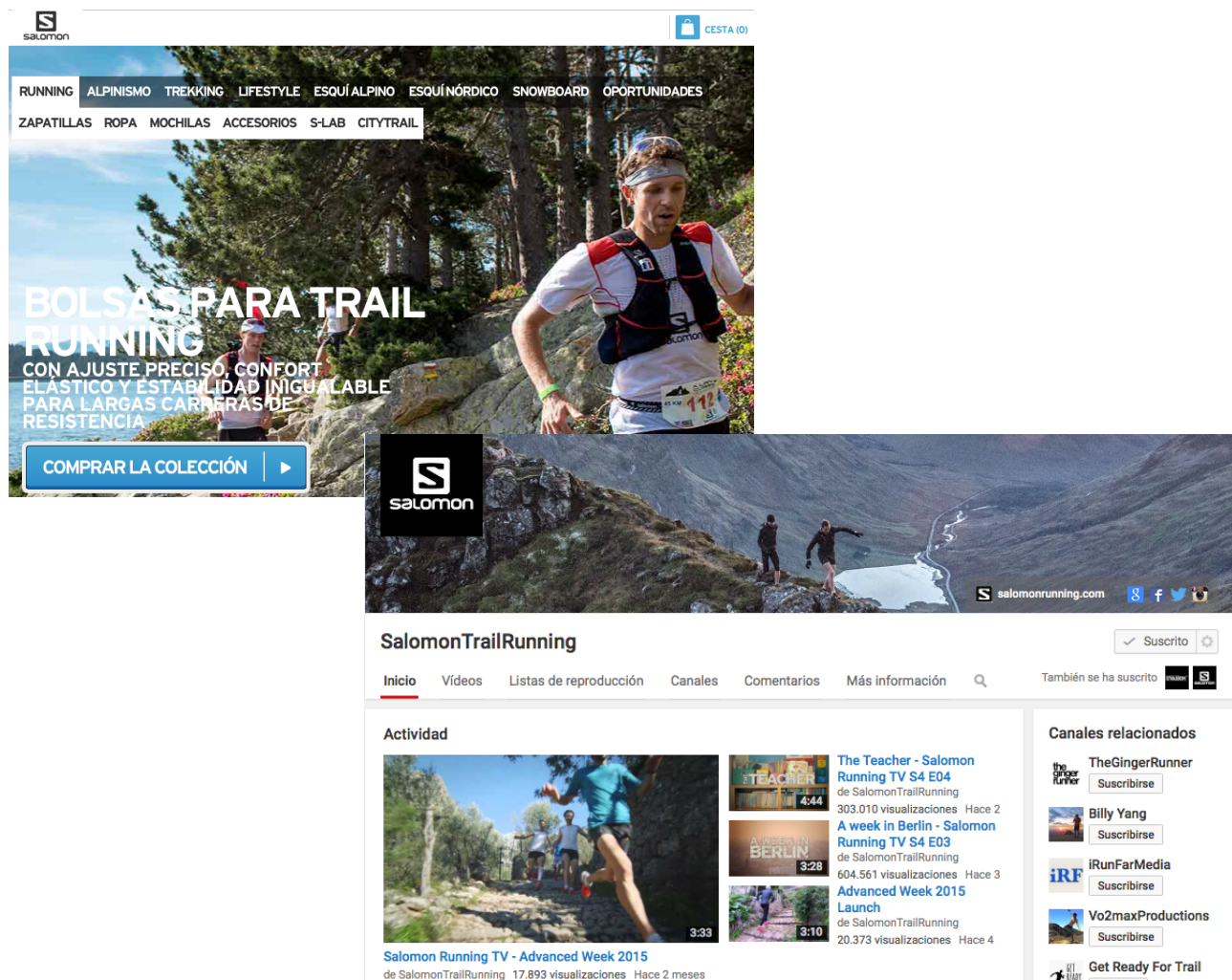
Otro valor fundamental para observar el impacto e importancia de una modalidad deportiva es la implicación por parte de las marcas de material hacia dicha práctica. Al fin y al cabo estas marcas son sponsor, patrocinadores y potencian el desarrollo del deporte. En el caso del Trail Running existe un movimiento estratégico de diversas marcas de montaña tradicionales a potenciar dicha práctica. Este movimiento ha hecho también que otras marcas nazcan buscando cubrir necesidades y tendencias.



Fuente www.salomon.com

Para mostrar dicho impacto se utilizarán las propias páginas web de producto de las marcas observando la importancia que les dan a los productos dirigidos a los practicantes de trail running. A continuación detallaremos varias muestras de la importancia que dicha tipología de producto tiene para las marcas:

Uno de los ejemplos más claros de desarrollo de producto y posicionamiento lo ha desarrollado la marca francesa [Salomon](http://www.salomon.com). Ya desde su página principal nos hace mención a la nueva tendencia dentro del mundo de trail, el City Trail. Adentrándonos en su web encontramos la sección de running que también tiene claro cuál es su gama de productos más importantes. Incluyendo en su menú una gama totalmente competitiva y desarrollada por y para atletas de montaña, S-LAB. La estrategia de Salomon hacia el trail no solo se limita a producto sino que ha creado una comunidad con perfil en Facebook y youtube.



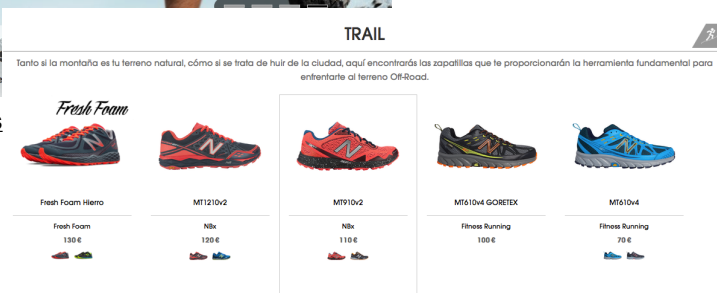
The image displays two screenshots related to the Salomon brand. The top screenshot is the Salomon website's main page, featuring a navigation menu with categories like RUNNING, ALPINISMO, TREKKING, LIFESTYLE, ESQUÍ ALPINO, ESQUÍ NÓRDICO, SNOWBOARD, and OPORTUNIDADES. A prominent banner advertises 'BOLSAS PARA TRAIL RUNNING' with a 'COMPRAR LA COLECCIÓN' button. The bottom screenshot shows the SalomonTrailRunning YouTube channel page, which includes a video player, a list of recent uploads such as 'The Teacher - Salomon Running TV S4 E04', and a sidebar with related channels like TheGingerRunner and Billy Yang.

Fuente www.salomon.com

Otra muestra de la importancia de la nueva modalidad se puede observar en dos de las marcas de productos dirigidos al atletismo más importantes, Adidas y New Balance, que también están apostando por el trail haciendo hueco a productos específicos en sus páginas web.

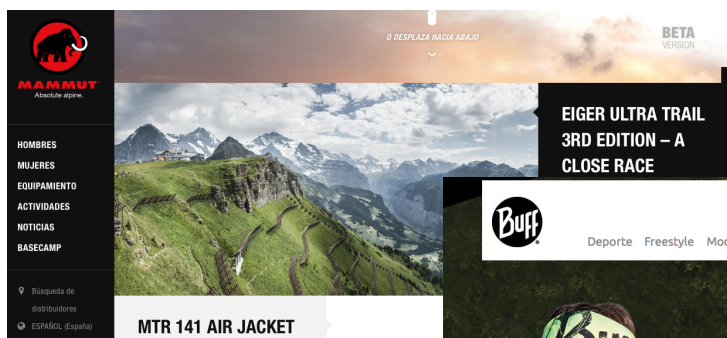


Fuente www.adidas.es

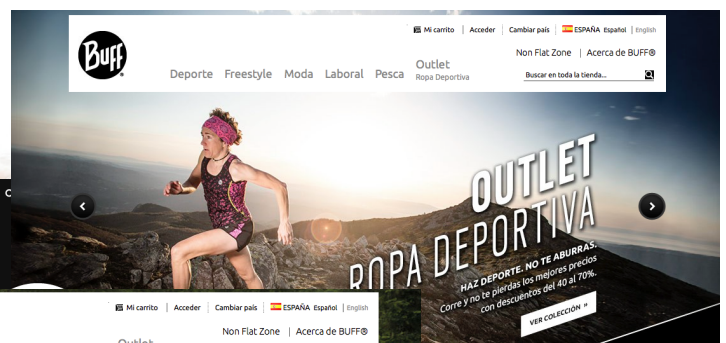


Fuente www.newbalance.es

Otros ejemplos de marcas.



Fuente www.mammut.ch



Fuente www.buff.eu

Otra forma de implicación de las marcas en el mundo del trail es mediante patrocinios directos o indirectos como el caso de la reciente prueba Gran Trail Trangoworld Aneto-Posets, celebrada en Benasque, además de un patrocinador principal, contaron con el apoyo de otras marcas que quisieron colaborar o ayudarse del impacto de la carrera para dar a conocer sus productos y que utilizaron distintas fórmulas de promoción o marketing.

“Barrabés, en colaboración con Samsung, premiará a los mejores clasificados aragoneses masculino y femenino del Gran Trail Aneto-Posets y de la Vuelta al Aneto con un Samsung Galaxy Xcover 3 para cada uno, para que puedan comprobar por ellos mismos su resistencia y durabilidad”. Artículo [“Todo nuestro apoyo para el Gran Trail del Aneto, Calcas para todos los corredores y premios de la mano de Samsung”](#). (Redacción [Revista Barrabés](#), 2015a).

La magnitud de la importancia de la relación entre las marcas y la modalidad, también se desprende de manifestaciones de representantes de material deportivo que, como Joan Solá, responsable de marketing para la marca Salomon, ha realizado en una entrevista recogida en el portal web carreras de montaña.

“Cuando yo entré en el 2001 en Salomon empezábamos con los raids de aventura, pasé realmente la transición de los raids al trail running porque organizamos un raid que por la tarde era aventura y por la mañana era una carrera de trail running. Ese fue un poco el proceso para ir moviéndonos hacia el trail running. Luego, pues he vivido toda la evolución y el crecimiento del trail running actual. Y hemos intentado provocarlo también, las cosas como son”.

“Hay mucha gente que va a caminar y correr por la montaña y nosotros lo que hemos hecho es comunicarlo. Simplemente nos hemos dedicado a comunicar y a fomentar esta práctica”. Artículo [“Trail running en España, una evolución progresiva, no una burbuja repentina”](#). (Mayayo, 2014c).

“Pero evidentemente, en lo que es trail running, en lo que es outdoor, desde ya hace unos años, a España se la tiene muy en cuenta. No solo a nivel de facturación, sino a nivel de hacia dónde vemos que va el mercado... En esto nos tienen en cuenta. Y también es cierto que en parte es gracias a como se han hecho las cosas. No es porque sí que haya un equipo que tenga tantos corredores y que funcione tan bien y que

cuando se publica una noticia o sale un episodio del Salomon Running TV pues haya muchísimas entradas desde España”. Artículo [“Trail running en España, una evolución progresiva, no una burbuja repentina”](#). (Mayayo, 2014c).

Estas manifestaciones, los patrocinios, las esponsorizaciones y el desarrollo de producto específico es la mejor muestra para concluir que la industria de material deportivo ha realizado una re-orientación para atender el nuevo mercado que ha nacido de la nueva modalidad y que cada vez gana más importancia con el nacimiento de más marcas técnicas y con el posicionamiento con material específico de las más grandes, como es el caso de *Adidas*.

d. Cifras de impacto económico

Al igual que otros ejemplos que se han planteado, no existen cifras de estudios oficiales sobre el tema concreto del impacto económico de las carreras. Pero esto, lejos de ser un punto negativo para ponerse en marcha a la realización de investigaciones, es un ítem que refuerza la necesidad de hacerlas. Son muy pocos los deportes que cuentan con estudios que ahonden en el retorno socioeconómico de su práctica y también hay pocos que puedan reportar un retorno tan variado (salud, infraestructuras, medio ambiente, turismo, ...) y sobre todo tan beneficioso para unas zonas de nuestra península y del planeta en las que el futuro se está haciendo cada vez más difícil como es el rural o la montaña.

Aún así, algunas asociaciones o carreras han publicado datos de sus beneficios o retorno que la actividad les repercute.

Ya en 2013 la página web especializada [Carreraspormontana.com](#) publicaba la noticia [“Transvulcania 18 euros de retorno por cada euro de inversión”](#) que a su vez recogía del blog [almasyrunner](#). En ella se detallaba que, aparte de la repercusión en redes sociales y el fantástico escaparate que es la carrera para la isla, las cuentas de la organización de la carrera dejan un claro beneficio. Sobre ello, como recoge la noticia, habla la Consejera de Hacienda, Cristina Hernández Carnicer.

“A la luz de las cifras, hablando en términos económicos exclusivamente, la Transvulcania es un auténtico negocio para nuestra isla”. (Redacción Carreraspormontaña, 2013).

“Innegable y palpable de la enorme identificación de la población de la isla con la prueba. La Palma en su conjunto se vuelca, año tras año, y cada vez con mayor intensidad, con la Transvulcania. Es innumerable el público foráneo, pero principalmente local, que se aposta a lo largo de su recorrido para integrarse jaleando a los héroes y heroínas que se atreven a intentar esta aventura”. (Redacción Carreraspormontaña, 2013).

Tabla XIV , Ingresos y Gastos Transvulcania 2013	
Transvulcania 2013	Importe Total
Inscripciones	130.000,00 €
Patrocinadores	13.000,00 €
Impactos económicos	2.626.831,46 €
Impacto mediático	1.500.000,00 €
Coste de la carrera	-354.132,02 €
Total	3.915.699,44 €

Fuente Carreraspormontaña, 2013

Las cuentas que presenta el Cabildo, que fueron encargadas a la empresa especializada Corporacion 5, aunque no exentas de polémica, son las que se detallan a continuación y que reflejan que la carrera tiene un retorno de 18€ por euro invertido para la economía palmera.

En este caso las cuentas son más recientes y reflejan el beneficio económico de la International Skyrunning Federation (ISF).

“Según las cifras de Ian Corless, más de 600.000 practicantes en 65 países y 30.000 inscritos en cualquiera de las pruebas que componen el circuito Skyrunning deben generar algún tipo de beneficio económico para la ISF. ¿Mucho? ¿Poco? En cifras redondas, 375.000 dólares repartidos así: 200.000 dólares en gastos de viajes para los corredores, 125.000 dólares en premios y 25.000 dólares en premios exclusivos de las World Series”. (almasyranner, 2015)

Estas cuentas fueron presentadas por el propio Ian Corless en la presentación que realizó en CIMA 2015 donde habló sobre [“la evolución de las carreras por montaña en los últimos 25 años”](#) y que fueron recogidas también por el blog especializado [almasyranner](#).

Mencionando el objetivo al que se dedicará ese beneficio reiteró:

"Que los corredores puedan ganarse la vida compitiendo".

Para entender de donde salen estos beneficios, hay que bucear dentro de las condiciones que la ISF, el punto 3.3 plantea a las organizaciones que tienen que sufragar con diversos gastos en alojamientos, personal, premios y más, para poder incluir a su prueba en el circuito Skyrunning.

Esta polémica forma de negocio siempre fue criticada por distintos agentes relacionados con el mundo del trail que llevan poniéndole fecha de caducidad en multitud de ocasiones. Aún así, también en la noticia, se refleja la opinión sobre ello de uno de los que sentaron esas bases y experto en trail running, Jordi Marimon que habla sobre la polémica directriz:

"Me siento orgulloso de haber sentado las bases. En su día (años 2006-2010) cobrábamos 5.000 euros a los organizadores por formar parte de las Series + gastos de viajes para corredores TOP, nos llamaron "locos", que nadie nos seguiría, etc..... Y ya ves, ahora pujan al alza para entrar en los circuitos y garantizarse la presencia de los máximos exponentes del Skyrunning. ¿A riesgo de perder la esencia?, tal vez, pero hay que procurar que no ocurra." (almasyranner, 2015)

Finalmente, por parte de la FEDME, también se ha realizado un estudio, muy interesante, sobre el impacto de las carreras por montaña. El texto, ["Incidencia Socioeconómica y Ambiental de las Carreras por Montaña en el Medio Rural y Natural en España"](#), mediante la utilización del *método Delphi* y *observación participantes* busca conseguir los siguientes objetivos:

- Determinar la forma como se concreta la incidencia socioeconómica de las carreras por montaña en las comarcas en las que se celebran.
- Tratar de establecer, en particular, las posibles tendencias turísticas asociadas a la realización de las pruebas de carrera por montaña, en opinión de la población objeto de estudio.
- Conocer y diagnosticar, a partir de la opinión de los organizadores, las distintas posiciones en las que se ubican los actores económicos, sociales, políticos, ambientales, deportivos, en lo que atañe a la celebración de las carreras por montaña.
- Conocer la existencia de medidas de sensibilización, educación, formación y comunicación ambiental.
- Identificar cuáles son los criterios ambientales que se siguen en relación al suministro de material, el transporte para el acceso a las carreras, las medidas

adoptadas para evitar afecciones al suelo, la preservación del paisaje y la biodiversidad, la recogida de residuos y control de vertidos, emisiones atmosféricas y acústicas, riesgos de incendios y desmantelamiento del equipamiento deportivo en la celebración de las carreras por montaña.

- Determinar la coordinación que existe entre los entes organizadores de las carreras por montaña y las autoridades ambientales en la realización de este tipo de pruebas.
- Fijar recomendaciones de futuro para la celebración de las carreras por montaña en el territorio nacional en aras a una integración más sostenible en el medio natural.

Del estudio se pueden recoger manifestaciones en los diversos campos de investigación. En concreto sobre el impacto y la interacción económica de las carreras se puede destacar diversas citas de distintos agentes implicados en las que ofrecen su visión:

Organizador: "Según nuestra experiencia en pruebas como el "Trail Aneto" cada participante inscrito incide en un impacto de 2,5 personas ya que habitualmente viene acompañado por su familia. Estas son pruebas que al tener más duración los gastos por persona son mayores al ser necesario muchas veces tener que pernoctar como mínimo una noche."

Organizador: "Yo tenía, ya llevo siete años vinculado a las carreras por montaña y muchos más dedicados, sobre todo a la escalada ¿no? Pero nunca me había planteado, salvo cuando yo he organizado eventos, la repercusión que podía tener lo que estamos haciendo sobre el medio donde lo estamos haciendo, sobre todo en los núcleos rurales. Y es verdad que siempre hemos buscado la excusa de que lo que estoy organizando a ti te beneficia porque doy a conocer tu pueblo. Lo que pasa es que si tu pueblo no tiene nada que enseñar, no puedo enseñar nada con el evento que estoy haciendo".

Alcalde: "Claro, el incremento en diferentes sectores y los diferentes actores, creo que básicamente en el nivel turístico, en el nivel de restauración, hoteles, restaurantes, bares, transportes, se ve más incrementado [...] Mallorca, como destino, sería un destino turístico de sol y playa. La gente lo conoce por sol y playa. La gente que este año ha estado participando en la Carrera de Tramontana se ha ido asombrada de que en Mallorca hubiera montaña. Lo digo así: asombrados. Es decir, estaban en Sòller, y ver que estás en el pueblo que tiene el Puig Major y que estás al lado del mar y lo tienes a 1500 metros, alucinaban. Por eso ya la conocen entre la gente de España, de la Península, cómo es Mallorca [...] Es muy positivo para nosotros el trabajar en esto, porque cuando todos los hoteles en Mallorca están cerrados, que sólo abren en temporada alta, nosotros desde el mes de febrero hasta finales de octubre, principio de noviembre, está toda la plaza hostelera abierta. Son pocas camas, hay casas rurales, hay también apartamentos, pero se está trabajando todo el año. Por tanto, se está trabajando y a nivel de valoración es muy positiva".

Organizador: "Hoy día, después de tres ediciones, el Ayuntamiento de Talamantes se está planteando la construcción de un pequeño albergue en la medida de sus posibilidades, no sólo por la carrera, sino porque se le ha abierto las miras a que su pueblo tiene que ofrecer algo más de cara a la gente que va por allí que quiere subir al Moncayo, que va de paso y quiere sencillamente tomarse un café. Y quiere tener un pequeño albergue, porque quiere tener su propia personalidad. Entonces hasta ahora no ha tenido una repercusión económica porque no hay donde dejarse un euro, pero, sí que la va a tener, aunque no se celebre más esa carrera por diferentes razones, económica, sociales, medioambientales, por las que sean. Pero sí que va a tener una repercusión económica en el municipio, porque ha visto el pueblo que puede hacer cosas para progresar y no sencillamente dejarse morir".

Organizador: "Puedo hablar, pues no sé, de Zegama, puedo hablar de Certescan, puedo hablar de la Cuita al Sol, que es un lugar particular, puedo hablar de la Quebrantahuesos [...] Cuanto más pequeño es un pueblo, más se nota, mucho más. Suele ser el fin de semana con mayor movimiento económico de aquel pueblo. En el caso concreto de Areu, es el día que vende más cervezas de todo el año. Sólo hay un bar. También genera un movimiento en el pueblo en los fines de semanas previos, porque entre la organización que vamos allí, marcar itinerario, hablar con éste, hablar con el otro, pues ocupamos camas, comemos. Hay corredores que entrenarán y dormirán, y luego en carrera, las personas que están allí, que si será su mujer, que si son tíos, que si son los padres, y que no suben a la montaña, pero beben cervezas, comen y duermen".

El estudio nos ofrece también conclusiones acerca de este mismo campo, el económico.

3. Las carreras por montaña dinamizan el turismo rural, ya que además de movilizar a los organizadores y corredores, también atraen a un volumen significativo de espectadores (familiares y espectadores), que se desplazan para seguir el desarrollo de la prueba. La primera repercusión se produce fundamentalmente en bares, restaurantes y establecimientos de alojamiento, pero se abre una ventana para dar a conocer y comercializar los productos y las singularidades locales. En ocasiones, supone una oportunidad para diversificar y desestacionalizar la propia actividad turística y generar un efecto multiplicador.

4. La incidencia económica de cada carrera depende mucho de su categoría y calidad de la organización. La inclusión de una prueba en el Campeonato de España supone un valor añadido, pues acuden visitantes de lugares lejanos. La celebración de la prueba se utiliza para difundir valores y atractivos del territorio, así como promocionar otras carreras.

Después del análisis de los distintos ejemplos y estudios existentes y que tratan directamente el campo de impacto económico de las carreras se puede afirmar que la relación beneficiosa de las misma con el área rural donde se celebran es totalmente positiva y puede ser, como se menciona en otros apartados, el punto de inflexión para frenar la despoblación y la desaparición de las economías de montaña como parece que muestra la tendencia en estas zonas.

e. Impacto mediático

Otro síntoma del impacto y la importancia de un deporte es su aparición en los medios de comunicación generalista o mismo la creación de medios de comunicación específicos. En este caso, el trail running ya cuenta con una repercusión en alza, por interés despertado por el número de participantes, por lo espectacular de las competiciones y por lo global que es la modalidad.

"Un chino, un noruego y un francés en el podio de una carrera de trail!!!

“El trail running, un deporte a nivel planetario”. (Piguillem, 2015a).

que cubren la actualidad y artículos de interés, como:



También, cada vez más, la prensa deportiva y general se hace eco de las competiciones o novedades del sector, como reflejan los siguientes ejemplos:



Pero no sólo el formato gráfico es el que recoge novedades sobre la modalidad, en radio ya existen programas específicos como [Territorio Trail](#) o en video numerosas son las productoras que recogen información sobre eventos o realizan documentales centrados en estas actividades outdoor, como es el caso [Evasión Tv](#) que se puede seguir tanto en su canal de Youtube como en las emisiones que de sus programas emiten en el canal [Teledeporte](#).



Fuente www.rtve.es

Toda esta expectación e interés mediático por el futuro deporte, se ejemplifica en el galardón que los lectores de la famosa revista de viajes y naturaleza [National Geogaphic](#) le otorgaron a Killian Jornet como Aventurero del Año 2014, por un margen récord de más de 75.000 votos, mostrando hasta qué punto los deportistas y el trail running tienen impacto en la sociedad.

Aventurero del Año 2014

Fuente www.nationalgeographic.com



Foto: Sébastien Montaz-Rosset

Compartir

258

Kilian ganador 2014!

ÚLTIMA HORA: Ahí están los votos –más de 75.000, todo un récord– y va tenemos ganador: **Kilian Jornet** es nuestro

Síguenos

NATIONAL
GEOGRAPHIC
ESPAÑA



VIAJES
NATIONAL
GEOGRAPHIC



HISTORIA
NATIONAL
GEOGRAPHIC



Recibe cada semana el boletín de novedades de National Geographic

Suscríbete a

NATIONAL
GEOGRAPHIC

DESCUBRE NUESTRAS

Aunque Kilian no es el único, están Emilie Forsberg, Anna Frost, Scott Jurek, ...; si es el más mediático y el que despierta más interés fuera del “mundillo trail” por sus proezas y sus gestas, explicando el boom de interés de los medios hacia la modalidad y todo lo que la rodea. Su figura deportiva conjuga un espíritu libre de la montaña, una forma de vivir sencilla y una continua búsqueda del límite, pero con un gran respeto por la naturaleza y por lo que está haciendo y por la actividad que práctica.

En cierta medida Kilian y los demás corredores de nivel mundial son los creadores del hoy y el mañana del trail running y los que han ayudado con las marcas deportivas y las asociaciones y federaciones a la expansión y evolución de la práctica deportiva.



En palabras de Joan Solá, responsable de marketing de Salomon:

“Pues fue precisamente en un raid de aventura en Puigcerdá donde me comentaron que había un chaval que era muy valiente y simplemente, pues hablé con él. Me gustó lo que decía y como pensaba y simplemente pues le empecé a dar producto entonces”. Artículo [“Trail running en España, una evolución progresiva, no una burbuja repentina”](#). (Mayayo, 2014c).

“Con Kilian y con todos nuestros atletas hemos intentado dentro de nuestras posibilidades, porque no dejamos de ser una marca pequeña, pero hemos intentado ayudarles porque hemos creído que ellos serían quienes promoverían este deporte. Pero esto, para mí no es un boom de ahora sino que es una cosa que ya empezó hace 10 años o más”. Artículo [“Trail running en España, una evolución progresiva, no una burbuja repentina”](#). (Mayayo, 2014c).

Para poner fin al apartado de justificación de la investigación, es de gran ayuda recuperar la primera de las conclusiones que se desprende del estudio anteriormente mencionado de la FEDME, y que nos ayuda para argumentar el objetivo principal de la investigación.

1. La Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada es una federación deportiva que, por sus Estatutos, tiene asignadas las competencias en la competición de carreras por montaña. Tanto la "Copa de España" como el "Campeonato de España" son un ejemplo claro de promoción deportiva impulsada por las federaciones autonómicas y por la FEDME. Sin embargo, existen otras carreras que no están bajo las reglamentaciones federativas. Existe una demanda generalizada de reglamentaciones comunes y claras, que sirvan para unificar criterios y normas de actuación.

Del final de dicha conclusión se desprende la importancia o necesidad de ahondar mediante nuevas investigaciones en unas normativas básicas y claras para unificar el ámbito competitivo de la modalidad, lo que motiva el objetivo principal de este texto *"el conocer la existencia de los criterios para el diseño de las carreras por montaña que se utilizan en las pruebas celebradas en Galicia"*.

III. Información asociada al Trail Running

a. Panorama actual de la competición

A nivel competitivo la modalidad se configura de un modo complejo, al igual que en su organización. Cada una de las asociaciones o federaciones plantea sus circuitos, con carreras que siguen las características específicas que marcan en sus reglamentos. De esta manera a nivel mundial, en el 2015, podemos observar dos grandes bloques, como en el apartado anterior.

Por una parte, el bloque perteneciente al ámbito de la ITRA, que en nuestro país está representado por el circuito [Spain Ultra Cup](#) y alguna prueba del [Ultra Trail World Tour](#).

El Ultra Trail World Tour está formado por un circuito de 12 carreras, todas ellas de distancia ultra, repartidas a lo largo del planeta. Como se recoge en su página web, la



intención del circuito es la de clarificar cual es el corredor más completo y aquel que se adapta mejor a las diferentes tipologías de las carreras que se incluyen.

“Las carreras del Ultra-Trail® World Tour, por sus especificidades, ilustran toda la diversidad del trail: caminos escarpados de los Alpes, senderos de California, colines y playas de Hong Kong, desierto marroquí...

Los formatos deportivos propuestos impondrán a los participantes una capacidad de adaptación real”. (www.ultratrail-worldtour.com)

“Aún siendo fundamentalmente diferentes, las carreras del Ultra-Trail® World Tour tienen valores comunes, que están orgullosas de compartir y promover. Ética, equidad deportiva, respeto a si mismo, respeto a los demás, al entorno...”. (www.ultratrail-worldtour.com).







Como se analizará en futuros apartados la relación con el turismo está muy presente en la modalidad deportiva:

“Participar en el Ultra-Trail® World Tour será la ocasión, a lo largo de los años, para todos, de descubrir especificidades culturales y deportivas diferentes. Todos los continentes serán visitados: África, América, Asia, Europa, Oceanía... muchas ocasiones de enriquecer la cultura deportiva, de crear nuevas amistades, y de nutrirse de emociones para quizás un día ¡llegar a ser « finisher » de todas las pruebas!”. (www.ultratrail-worldtour.com)

Los mínimos exigidos a las organizaciones para incluir su prueba en el circuito son:

- una distancia de, al menos, 100 kms
- lugares emblemáticos
- carreras populares (alrededor de 500 participantes mínimo)
- eventos internacionales (20 naciones representadas mínimo)
- al menos dos ediciones celebradas

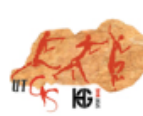
El circuito de carreras 2015 reparte sus pruebas por casi todos los continentes y en él se pueden ver pruebas míticas del trail running como el UTMB o la Western States 100 u otras pruebas con características diferentes como es el caso de Marathon des Sables. Sigue la filosofía de la ITRA de recoger pruebas no solo de montaña sino ser la asociación que recoja de forma global a las carreras fuera de asfalto en el mundo. Las pruebas incluidas en nuestro país es la [The North Face Transgrancanaria](#).

Date	Race	Country
1 17 y 18 de enero	Vibram® Hong Kong 100	Hong Kong, China
2 5 al 8 de febrero	Tarawera Ultramarathon	Nueva Zelanda
3 6 al 8 de marzo	 SERIES The North Face® Transgrancanaria	España
4 3 al 13 de abril	 SERIES Marathon des Sables	Marruecos
9 al 12 de abril	 FUTURE Madeira Island Ultra-Trail®	Isla de Madeira, Portugal
5 15 al 17 de mayo	 SERIES The North Face® 100 Australia	Australia
6 26 y 27 de junio	The North Face® Lavaredo Ultra-Trail®	Italia
7 27 y 28 de junio	The Western States 100 Mile Endurance Run	EE.UU.
8 18 y 19 de julio	Eiger Ultra-Trail®	Suiza
9 24 al 30 de agosto	 SERIES Ultra-Trail® du Mont-Blanc®	Francia, Italia, Suiza
10 25 al 27 de septiembre	Ultra-Trail® Mt.Fuji®	Japón
11 22 al 25 de octubre	 SERIES La Diagonale des Fous	Isla de la Réunion, Francia

Fuente www.ultratrail-worldtour.com

La Spain Ultra Cup es el otro circuito de ámbito ITRA nacido en el 2014 en nuestro país. En palabras de los organizadores en su propia página web:

CARRERAS



“Spain Ultra Cup, nació de la inquietud de unos cuantos directores y corredores de carreras nacionales, con ganas de hacer algo “bonito” y sostenible por este deporte y con los corredores como actores y actrices principales. Se buscaba, con este proyecto, promover el carácter popular y participativo de estas pruebas. Con valores muy marcados, como la protección y recuperación del medio ambiente a través de una organización sostenible, la promoción de los territorios por los que discurren las pruebas y una calidad organizativa de altura, esta “asociación” se puso manos a la obra. Mucho trabajo y pocos medios fueron los elementos que marcaron los primeros pasos del SUC, y en el otro lado de la balanza, muchas ganas, motivación y esfuerzo para dar forma a un circuito que fuera referencia del Ultra Trail en España”. (www.spainultracup.com).

Fuente www.spainultracup.com

La primera edición se presentaba con 5 pruebas de las más importantes del panorama ultra nacional, pasando a las 8 del circuito 2015 (fotografía anterior).

Por su parte la ITRA, no teniendo circuito propio, lo que hace es recoger en su página web a todas las carreras cuyas organizaciones cumplan las normativas y estén certificadas por dicha asociación. Las distancias son diversas y se reparten también por todo el planeta. En la actualidad superan el millar. (www.i-tra.org, 2015).



En el otro bloque, nos encontramos tres circuitos distintos que se realizan en la península, dos pertenecientes a la [ISF](#) y uno a la [FEDME](#).

La International Skyrunning Federation tiene en el año 2015 tres posibilidades para las carreras que quieran asociarse. Además de la clasificación por las características y tipología de las carreras siguiendo la normativa Skyrunning (Sky, Ultra y Vertical Kilometer), la federación diferencia entre carreras mundiales, continentales y nacionales. Los corredores que quieran optar al título del circuito tienen que participar en 3 carreras internacionales y una continental.

3 Skyrunner®
World
Series **+** **1** Continental
Championship
race



SKY

July 19 - Dolomites SkyRace® - 22 km, Canazei - Italy
August 22 - Matterhorn Ultraks 46K - Zermatt - Switzerland
September 5 - The Rut 25K - Big Sky Montana - USA
October 4 - Lantau 2 Peaks - 21 km, Hong Kong - China
October 17 - Limone Extreme SkyRace® - 23 km, Limone sul Garda - Italy

(Fuente www.skyrunning.com)

ULTRA

May 9 - **Transvulcania Ultramarathon** - 75 km, La Palma - Spain

June 26 - **Mont Blanc 80K** - Chamonix - France

August 2 - **Tromsø SkyRace®** - 45 km, Tromsø - Norway

September 6 - **The Rut 50K** - Big Sky, Montana - USA

September 19 - **Ultra Pirineu** - 103 km, Bagà - Spain

VK

July 10 - **Kilomètre Vertical Face De Bellevarde** - Val d'Isère - France

July 17 - **Dolomites Vertical Kilometer®** - Canazei - Italy

July 31 - **Tromsø Vertical Kilometer®** - Tromsø - Norway

September 4 - **Lone Peak Vertical Kilometer®** - Big Sky, Montana - USA

October 16 - **Limone Extreme Vertical Kilometer®** - Limone sul Garda - Italy

Dentro del circuito mundial en nuestro país se celebra la Transvulcania Ultramarathon y a nivel continental la Maratón Alpina Zegama-Aizkorri.



EUROPE

May 17 - SKY: **Maratón Alpina Zegama-Aizkorri** - 42 km, Zegama - Spain

June 26 - VERTICAL: **KM Vertical**, Chamonix - France

July 12 - ULTRA: **Ice-Trail Tarentaise Mizuno** - 65 km, Val d'Isère - France

ASIA

February 7 - SKY: **Sai Kung** - 28 km- Hong Kong - China

February 7 - ULTRA: **Sai Kung** - 50 km, Hong Kong - China

OCEANIA

11 April - ULTRA: **Buffalo Stampede Ultra SkyMarathon®** - 75 km - Australia

12 April - SKY: **Buffalo Stampede SkyMarathon®** - 41 km - Australia

AFRICA

July 26 - SKY: **Ti DoDo Trail** - 25 km, Black River Gorge - Mauritius

July 26 - ULTRA: **Xtreme DoDo Trail** - 50 km, Le Morne - Mauritius

N AMERICA

July 19 - ULTRA: **Audi Power of 4 50k** - 50 km, Aspen - Colorado

October 3 - SKY: **Flagstaff SkyRace®** - 39 km, Flagstaff - Arizona

October 4 - VERTICAL: **Flagstaff Vertical Kilometer®**, Flagstaff - Arizona

(Fuente www.skyrunning.com)

Por su parte, dentro de la [Skyrunner National Series](#) que incluye a España también se engloba Andorra y Portugal. El planteamiento es idéntico al circuito mundial y continental, agrupando las pruebas por la tipología de las carreras según el reglamento Skyrunning.

Ultra Series

9 de mayo de 2015
Transvulcania (Isla de La Palma)
 73,3 KM / +4.169 Mts
www.transvulcania.com

13 de junio de 2015
Santana Ultra Skymarathon Madeira (Madeira, Portugal)
 55 Km +4.000 Mts
www.madeiraskyrunning.com

27 de junio de 2015
Ultra Mitic Andorra (Ordino, Andorra)
 112 KM / +9.700 Mts
www.andorraultraultra.com

11 de julio de 2015
Buff Epic Trail Aigüestortes (Barruera-Vall de Boí, Lleida)
 106 KM / +7.300 Mts
www.buffepictrail.com

1 de agosto de 2015
Desafío Somiedo (Pola de Somiedo, Asturias)
 86 km +4.725 Mts
<http://desafiosomiedo.com>

19 de septiembre de 2015
Ultra Pirineu (Bagà, Barcelona)
 100 KM / +7.000 Mts
www.ultrapirineu.com

Sky Series

10 de Mayo de 2015
Cursa de l'Alba - Gran Premio Inverse (Collbató, Barcelona)
 24 Km +1.126 Mts
www.cursalba.cat

17 de Mayo de 2015
Zegama-Aizkorri Mendi Maratoia (Zegama, Guipuzkoa)
 42 KM / +2736 Mts
www.zegama-aizkorri.net

7 de junio de 2015
Camille Extreme (Isaba, Navarra)
 32 Km +2.044 Mts
www.adi-ike.com/es/evento/3

27 de junio 2015
Marató dels Cims (Ordino, Andorra)
 42,5 Km +3.000 Mts
www.andorraultraultra.com

5 de julio de 2015
Zumaia Flysch Trail (Zumaia, Guipuzkoa)
 42 Km +2.200 Mts
www.zumaiaflyschtrail.com/

26 de julio de 2015
SkyRace Comapedrosa - Gran Premio Inverse (Arinsal, Andorra)
 21KM / 2.280 D+
www.events.ocisport.net/skyrace-comapedrosa

27 de septiembre de 2015
Gorbeia Suzien (Zeanuri, Bizkaia)
 31,2 Km + 2.300 Mts
www.gorbeiasuzien.com

8 de Noviembre de 2015
Marató del Montseny (Sant Esteve de Palautordera, Barcelona)
 42 KM / + 2.704 Mts
www.maratomontseny.com

SKYRUNNER CHAMPIONSHIP ISF
 22 de marzo de 2015
Cursa Vall del Congost (Aiguafreda, Barcelona)
 42 km +3.100 Mts
www.cursavalldelcongost.com

Vertical Series

7 de mayo de 2015
Transvulcania Vertical Kilometer (Isla de La Palma)
 6,6 KM / +1.160 Mts
www.transvulcania.com

15 de mayo de 2015
KV Zegama (Zegama, Guipuzkoa)
 4 KM / +1.000 Mts
www.zegama-aizkorri.com

20 de junio de 2015
Casamanya Extrem Vertical Kilometer (Ordino, Andorra)
 5 KM / +1.440 Mts
<http://ecoa.ad/>

4 de julio de 2015
Sierra Nevada Mountain Festival KV (Sierra Nevada, Granada)
 5 KM / +1.000 Mts
www.grupoalpinobenalmadena.com

25 de octubre de 2015
VK Vallnord CPA (Arinsal, Andorra)
 3,5 KM / +1.020 Mts
www.vallnord.com

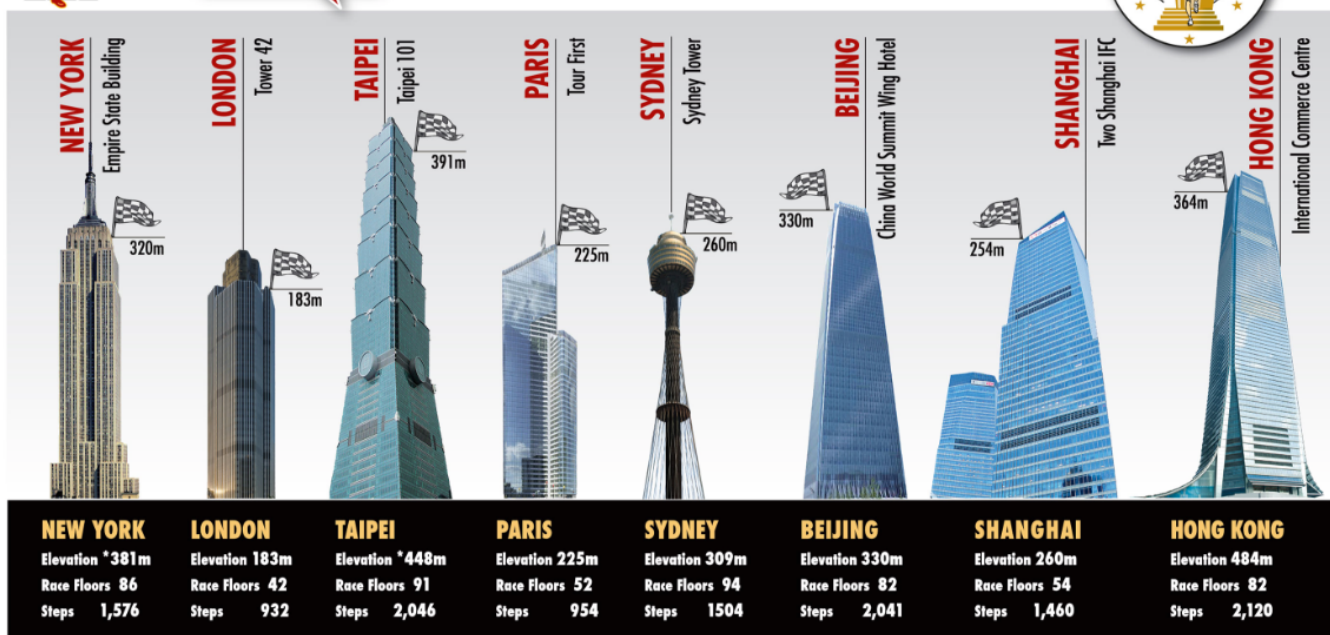
7 de noviembre de 2015
Sitja del Llop - Gran Premi Inverse (Montseny, Barcelona)
 6,6 KM / +1.185 Mts
www.maratomontseny.com

Fuente www.skyrunnerseries.com



2015

VERTICAL WORLD CIRCUIT



*Without spire

Fuente www.skyrunning.com

La FEDME planifica su [Calendario de Carreras por Montaña 2015](#) (FEDME, 2014b) de una manera similar a la ISF, diferenciando por tipología de carrera. De esta manera nos encontramos, por una parte, su circuito de carreras denominado *Copa de España de Carreras por Montaña* con sus diferentes disciplinas: en línea, verticales y ultra; y por otra, los *Campeonatos de España* de las mismas disciplinas y el de equipos. También en el calendario se incluyen todas aquellas carreras que estén homologadas por la federación.

CAMPEONATOS DE ESPAÑA

Campeonato de España de Carreras por Montaña en línea individual y por Selecciones Autonómicas

26 abril en Alhaurín El Grande, Málaga

[Meryl Sport Trail Cara Los Tajos](#), 31 Km y 2.150 metros de desnivel positivo

Organiza: Club Alpino Benalmádena Irontriath

Campeonato de España de Carreras por Montaña Kilómetro Vertical

7 junio en Fuente Dé, Cantabria

[KV Fuente Dé](#), 4,6 Km y 1.070 metros de desnivel

Organiza: Agrupación de Empresarios de Hostelería y Turismo del Valle de Camaleño

Campeonato de España de Carreras por Montaña Ultra

26 y 27 junio en Navacerrada, Madrid

[Gran Trail Peñalara](#), 112 Km y 5.100 metros de desnivel positivo

Organiza: R.S.E.A. Peñalara

Campeonato de España de Carreras por Montaña Clubs

15 de noviembre en Serra (Valencia)

[K25 Trail de la Calderona](#), 25,5 Km y 1.700 metros de desnivel positivo

Organiza: C x M Valencia

COPAS DE ESPAÑA

En línea

1ª prueba: 15 marzo en Miranda de Ebro, Burgos

[Carrera por Montaña Miranda de Ebro](#), 34 Km y 1.700 metros de desnivel positivo

Organiza: Club Mirandés de Montaña

2ª prueba: 19 abril en Jerte, Cáceres

[Carrera por Montaña Garganta de los Infiernos](#), 29 Km y 1.700 metros de desnivel positivo

Organiza: Club Deportivo Jerte

3ª prueba: 14 junio en Vilaller, Lleida

[Skyrace Vallibierna](#), 34 Km y 1.420 metros de desnivel positivo

Organiza: Centre Excursionista Vilaller

4ª prueba: 12 julio en Chandrexa de Queixa, Ourense

[Chandrexa Trail](#), 32,8 Km y 2.000 metros de desnivel positivo

Organiza: Running Sport Trail

5ª prueba: 2 agosto en Vistabella del Maestrat, Castellón

[Cursa per Muntanya de Vistabella](#), 28 Km y 1.500 metros de desnivel positivo

Organiza: Club de Montaña Vistabella

6ª prueba: 11 octubre en Ricote, Murcia

[Ricote Trail Meryl Sport](#), 26 Km y 1.650 metros de desnivel positivo

Organiza: Club de Montaña y Escalada Valle de Ricote

Verticales

1ª prueba: 21 marzo en Artenara, Las Palmas de Gran Canaria

[Artenara Vertical](#), 3,7 Km y 710 metros de desnivel

Organiza: Club Deportivo Arista

2ª prueba: 8 agosto en Arredondo, Cantabria

[KV al El Mosquiteru](#), 5,5 Km y 1.052 metros de desnivel

Organiza: Ayuntamiento de Arredondo

3ª prueba: 27 septiembre en Canfranc Estación, Huesca

[Subida al Porte](#), 3,8 Km y 1.110 metros de desnivel

Organiza: Asociación Deportiva de Competiciones de Montaña ADECOM

Ultra

1ª prueba: 11 y 12 abril en Sant Esteve de Palautordera, Barcelona

["Ultra del Montseny"](#), 85 Km y 4.000 metros de desnivel positivo

Organiza: Associació Esportiva Montseny

2ª prueba: 12 y 13 septiembre entre Bárzana de Quirós y Pola de Lena, Asturias

["Ultratrail Macizu d'Ubiña, Los Güeyos del Diablu"](#), 80 Km y 6.000 metros de desnivel positivo

Organiza: Asociación Liqueen Parque de las Ubiñas

3ª prueba: 24 y 25 octubre en Puerto de la Cruz, Tenerife

["Tenerife Bluetrail"](#), 93,5 Km y 5.800 metros de desnivel positivo

Organiza: Cabildo de Tenerife

Al estar afiliadas la FEDME y la ISF, para la convocatoria de candidaturas, con el fin de incluir una prueba concreta en alguno de los circuitos que ambas organizaciones llevan a cabo, los tramites en España son tramitados por la FEDME y se detallan en el documento [“Convocatoria de candidaturas para la organización de pruebas del calendario oficial de Carreras por Montaña FEDME 2016”](#) (FEDME.com, 2015).



Fuente www.fgmontanismo.es

A nivel regional, en la CCAA gallega en el año 2015 existen dos circuitos pero no en total correspondencia con los bloques planteados a nivel mundial y nacional. Por una parte, el calendario de la Federación Galega de Montañismo, que a imagen del de la FEDME plantea un circuito de 8 carreras, *Copa Galega* y un *Campeonato Galego*, solamente incluyendo pruebas en línea.

El otro circuito existente tiene origen privado siendo pruebas organizadas por la entidad Galicia Máxica. El circuito [Galicia Máxica Trail Adventure](#) 2015 incluye 6 pruebas dispersas por la geografía gallega. Dentro del circuito en cada una de las pruebas se hace coincidir diferentes tipologías incluyendo mini trail, trail y ultra, con la finalidad de llegar a la mayor cantidad de corredores. Para la organización de las pruebas y la clasificación de los corredores, en el circuito cuentan con su propia reglamentación la cual se detalla en su página web.



Circuito

Evento	Fecha	Prueba
#1 Moaña	08/02/2015	Trail
#2 Vilatuxe	08/03/2015	Trail
#2 Vilatuxe	08/03/2015	Mini Trail
#3 Courel	30/05/2015	UTAC (Ultra)
#3 Courel	30/05/2015	Trail
#3 Courel	30/05/2015	Mini Trail
#4 Monte Pindo	13/06/2015	Trail
#5 Galiñeiro	11/07/2015	Trail
#6 Fonsagrada	05/09/2015	Trail
#6 Fonsagrada	05/09/2015	Mini Trail

Fuente www.gmta.es

Como se comentaba desde un principio, la configuración de los calendarios y de los circuitos es compleja y los pronósticos no hablan de que vaya a clarificarse, sino todo lo contrario. Según Mayayo, en un artículo incluido en la web carrerasdemontaña.com parece que en el futuro otro agente entrará en la creación de su circuito propio.

“Es lógico que surjan en 2016-2017 una cuarta y quinta vías nacional e internacional desde el ámbito federativo del Atletismo: Ya desde 2014 contamos con dos circuitos ITRA relevantes, el internacional Ultra Trail world Tour y el nacional Spain Ultra Cup. Para el futuro esto lógicamente irá a más una vez que ITRA se integre oficialmente con el trail running como disciplina oficial reconocida por la IAAF el próximo 15 de octubre, es evidente que la RFEA debería crear también un circuito nacional de entidad y alcance”. Artículo “[Carreras Montaña 2016 FEDME](#)” (Mayayo, 2015e).

Esta aparición complicará más, si cabe, el panorama de las carreras, proponiendo otro circuito y otra reglamentación para una misma disciplina lo que lo hará más complicado de entender en muchos casos. De todas formas como también comenta el autor en el mismo artículo:

“Lo que procede ahora es ante todo alegrarnos del crecimiento de nuestro deporte. Celebrar que haya vías alternativas en que puedan expresarse las distintas modalidades del mismo y desear que a futuro podamos lograr alguna coordinación/cooperación de modo que los deportistas élite y los populares nunca se vean perjudicados por esta bicefalia. sino que sirva para que AL FIN los corrementes y organizadores de nuestro país cuenten con armas para poder potenciar su talento a niveles internacionales”. Artículo “[Carreras Montaña 2016 FEDME](#)” (Mayayo, 2015e).

b. Trail Running y medio ambiente

No son entendibles las carreras por montaña sin el medio donde se llevan a cabo.

El medio natural: la alta montaña, los bosques, los ríos, ... son algunos de los escenarios elegidos para la celebración de las competiciones por su singularidad, por su belleza y el atractivo para los participantes. La posibilidad de disfrutar de tu actividad deportiva en dichos entornos es un lujo, el cual es necesario preservar. Aunque esto, en algunas ocasiones, choca frontalmente con los intereses de algunos organizadores, la incapacidad

de nuestra administración y la falta de educación ambiental de muchos de los recién llegados a este futuro deporte.

Aunque no se entrará a tratarlo en profundidad, el tema de la relación Trail Running y el medio ambiente está suscitando en la actualidad muchas noticias por lo cual es necesario hacer mención del mismo en la investigación, analizar cuál es la situación y qué medidas se están tomando.

Como ya se ha mencionado y justificado en anteriores apartados, las carreras por montaña tienen gran importancia y su impacto positivo en los niveles socioeconómicos de una sociedad, la rural, no son discutibles. Estas presentan, como otras actividades de impacto económico, otro medio de subsistencia para sus habitantes, que en la actualidad están viviendo una lenta agonía por la despoblación y por la falta de futuro.

Este panorama también es necesario resaltarlo cuando se leen titulares como los que desde hace años suscitan las confrontaciones. ["El lado oscuro de la Transvulcania"](#) (Redacción [eldía.es](#), 2010), ["Carreras de montaña: al filo de lo insostenible"](#) (Cerrillo, 2014), ["Ecologistas exigen prohibir las carreras de montaña"](#) (Redacción Asturias24, 2014) o ["Nadie paró la prueba que destruyó el río Rato alegan los organizadores"](#) (Carreira, 2015).

Esta última noticia, más reciente, nos muestra que en realidad el problema no es solamente con las carreras por montaña, sino que está relacionado con la falta de regulación de las actividades deportivas en el medio natural o la falta de regulación de los usos del medio en general.

Según expertos consultados, este mismo problema lo han pasado otros deportes que han tenido sus cotas de popularidad en el pasado y que también se desarrollan en el medio natural como las carreras de BTT, solucionándolo con una regulación específica que evite los posibles daños y también que regule las posibles sanciones a quien puedan generarlos.

A nivel reglamentación, como comenta el corredor y consultor medioambiental, Manuel Oñorbe en la noticia publicada por la web [carreraspormontana.com](#), el 16 de abril de 2014, ["Medio Ambiente y Carreras por Montaña"](#)

“Actualmente no existe en España normativa que regule desde el punto de vista ambiental este tipo de pruebas, más allá de la legislación particular de ciertas áreas protegidas”. (Oñorbe, 2014a).

Y de esto parte el problema, las diferentes interpretaciones de las leyes y la falta de planes de uso han llevado a la situación actual donde todo depende de la subjetividad y la rigidez del organismo público.

En el mismo artículo se nos hace mención a las medidas existentes en otros países con más tradición tanto de preservación del medio como en la organización de carreras por montaña.

“En Estados Unidos el Code of Federal Regulations es la normativa que recoge todas las leyes del Gobierno Federal, en la que encontramos el National Environmental Policy Act (NEPA) que se encarga de legislar todo lo relativo a la evaluación de impacto ambiental”. (Oñorbe, 2014a).

“La NEPA, engloba las carreras por montaña dentro de la categoría “Approval, modification, or continuation of minor, short-term (1 year or less) special uses of National Forest System lands”, estableciendo la necesidad de llevar a cabo una Evaluación Ambiental sólo en el caso de que concurran circunstancias extraordinarias”. (Oñorbe, 2014a).

Esto viene a significar que, en la realidad, organización y administración deben realizar un *Informe Preliminar* donde se evalúe el recorrido y los posibles impactos de la carrera con el fin de evaluar la necesidad de poner en marcha medidas especiales. Carreras como la Hardrock Endurance Run o la Wester States Endurance Run están obligadas a solicitar todos los años el “Special Use Permit” y en caso de querer modificar alguna de las características de la carrera son obligadas a realizar un detallado *Estudio de Impacto Ambiental*, como es el caso de la Hardrock que recientemente lo ha elaborado para subir el número de participantes a 140.

En el caso de Francia:

“En Francia, la Evaluación Ambiental de carreras por montaña se encuentra legislada como mínimo a través del Décret n° 2010-365 du 9 avril 2010 relatif à l'évaluation des incidences Natura 2000”. (Oñorbe, 2014a).

El caso francés incluye a los eventos en la reglamentación de los espacios de la Red Natura 2000 los cuales deben estar sujetos a una *Evaluación Ambiental*.

“La evaluación de carreras por montaña quedaría englobada dentro del punto 22: al menos en los casos de competiciones que dieran lugar a la expedición de un título internacional o nacional (campeonatos mundiales, europeos o nacionales) o con un presupuesto superior a 100.000 €”. (Oñorbe, 2014a).

Al igual que en EEUU, en Francia nos encontramos que carreras como la Ultra Trail du Mont Blanc elabora informes de impacto ambiental de los espacios Red Natura 2000 por donde discurre.

Mientras, en España, es ahora cuando se comienzan a elaborar, por parte de algunos Parques Nacionales u organismos de gestión de espacios protegidos, "criterios para la regulación de las pruebas deportivas".

Documentos como el que se ha publicado el pasado mes de febrero, para la regulación del Parque Nacional Sierra de Guadarrama, del que se hizo eco la web de la revista desnivel.com en la noticia "[Pablo Sanjuan Benito, La regulación de grupos en Peñalara está vigente desde 1999](#)" del pasado 6 de marzo del 2015, son los precedentes a los futuros Planes Rector de Uso y Gestión que está previsto se aprueben para el próximo año 2016.

A nivel autonómico también encontramos estudios para la regulación de los espacios y su uso.

Sirva de ejemplo el estudio "[Regulación de las actividades deportivas sin motor en los espacios naturales protegidos de Canarias](#)" (Naranjo et al, 2014), donde conscientes del vacío normativo para controlar y regular este tipo de actividades, se elabora un documento dirigido específicamente a este tipo de espacios protegidos, quedando excluidos los Parques Nacionales que tienen normativa a nivel estatal.

En el objeto se concretan las actividades que regularizan, definiendo, “actividades deportivas organizadas como aquellas promovidas por entidad pública o privada con o sin ánimo de lucro o, por persona física con ánimo de lucro”. En este caso también queda excluida cualquier otra actividad que sí esté regulada específicamente en la normativa del espacio natural protegido.

Como actividades se incluyen en el documento: campo a través, senderismo, carreras por montaña, escalada, rappel, barranquismo, esquí de travesía, tránsito de animales de montura, transito de bicicletas de montaña, vuelo libre y actividades marinas.

En el texto se difunden las instrucciones generales para la autorización de actividades deportivas como prueba de competición, instrucciones específicas para la autorización según la zona e indicaciones sobre la documentación necesaria para la solicitud de dichas competiciones.

Ya concretando en el tema de las Carreras por Montaña, indica la problemática actual por el uso del medio natural en dichas competiciones, sobre todo con el auge que dichos eventos están teniendo.

Se especifican los tres principales motivos de impacto en el medio en dichas competiciones:

- Inadecuada ubicación de la actividad
- Inadecuada carga de la actividad
- Inadecuado uso de la actividad

Y también se analizan los efectos negativos (impactos en agua, suelo, fauna, vegetación y paisaje) al igual que los posibles efectos positivos de dicha actividad si es gestionada de una manera profesional y responsable (mejora ambiental, socioeconómica, cultural y en salud pública).

Como conclusiones se detalla que la actividad puede ser compatible perfectamente con el medio regulando el número de corredores y limitando el número de carreras por un mismo recorrido. Se recuerda, del mismo modo:

“La legislación nacional y autonómica establece como objetivo en los parques naturales la limitación de los aprovechamientos de los recursos naturales con el fin de la preservación de los mismos. Si bien a la vez se permite el disfrute público y facilitar la entrada de visitantes de forma compatible con su conservación”.

Finalmente, en el caso de estudio, sobre la regulación de las carreras por montaña dentro del Parque Natural de Pílancones, se extraen algunas medidas interesantes de mencionar:

- Utilización de las pistas o senderos existentes para el diseño de los recorridos.
- Capacidad de carga en relación a las zonas por donde pase la carrera.
- Promoción de actuaciones de conservación y divulgación del espacio por parte de la organización del evento.
- Regulación de las fechas de las carreras por motivos de sensibilidad de ecosistema, evitando periodos de nidificación, riesgo de incendios, ...

Otro ejemplo, a nivel regional y cuyo objetivo se centra en evaluar el problema del impacto en el medio ambiente, ha sido publicado el pasado mes de marzo del año 2014 en la biblioteca virtual del [Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente](#). Este texto, “[Estudio Piloto sobre Evaluación Ambiental de Carreras por Montaña](#)” realizado por [Manuel Oñorbe](#) en colaboración con Territorios Vivos y promovido por Demandafolk, es un proyecto pionero con unos objetivos o fines claros como:

“Pretende servir de base para la evaluación ambiental de las carreras por montaña que tienen lugar en el interior de espacios naturales protegidos”. (Oñorbe, 2014b).

Solventando el principal escollo, que es la falta de pautas metodológicas que poder aplicar y que sirvan de modelo para la evaluación.

De dicho estudio piloto realizado para la Carrera por Montaña Demandafolk que discurre por la sierra de la Demanda, Burgos. Se pueden extraer algunas conclusiones destacadas:

- Los posibles impactos en las poblaciones de fauna de la zona son poco reseñables debido a que la carrera está diseñada por senderos y caminos ya utilizados y lejanos a las zonas más sensibles.
- Los impactos más significativos son en la geología y edafología de la zona, aunque se ve también minimizado con la obligatoriedad de los corredores a seguir el recorrido señalizado.
- Por la estación en la que se celebra, el verano, puede existir impacto sobre las zonas húmedas o masas de agua, por ello se recomienda tomar medidas como el riego de las zonas cercanas a ríos y arroyos en época de sequía.

- Otras medidas indicadas para ayudar a minimizar los impactos son el limitar la participación fijando un número máximo de corredores, el no balizamiento del trazado, el consumo de los productos en el propio avituallamiento o la prohibición de tirar residuos.
- El estudio concluye finalmente que si se siguen estas medidas y con las características concretas y específicas de la prueba, esta puede ser clasificada como de impacto **compatible**.

Esta pseudo pasividad administrativa en poner en marcha una regulación no se transmite a los organismos que trabajan para construir el futuro de trail running: los organizadores, las asociaciones o la FEDME, encargada de las *Carreras por Montaña*, están trabajando en distintas líneas para minimizar el impacto en el medio que pueda generar la práctica deportiva o las competiciones.

En esta línea la FEDME, ha participado en distintas mesas redondas que buscan solucionar el problema o minimizarlo. También ha elaborado diversas medidas, dentro de sus posibilidades, para evitar que el futuro deporte sea dañino con la naturaleza.

De esta manera su responsable de las carreras por montaña Goio Larrañaga, en una noticia publicada por la web carreraspormontaña.com el pasado 18 de diciembre del 2014 exponía:

“Desde este organismo no pueden legislar de ninguna forma, sino poner en marcha unas directrices que todo organizador pueda seguir para que su carrera sea lo más responsable posible, en todos los aspectos”. (Capdevila, 2014c).

Para ello han creado una serie de medidas dirigidas a organizadores de pruebas federadas que deben tener en cuenta:

- La mejor preservación del medio natural se basa en la adecuada y correcta elección del trazado de la carrera.
- Es un objetivo prioritario de todos los organizadores que los parajes queden iguales o mejor que como estaban antes de la carrera.
- Hay situaciones que en muchas carreras deben mejorarse como son las referidas a la recogida selectiva de residuos. Aunque existe preocupación por la recogida de basuras, esta no se realiza de forma selectiva. Los contenedores son todo en uno, cuando en realidad en los cascos urbanos cercanos sí que hay recogida selectiva.

- En materia de información y sensibilización ambiental, en las reuniones con los voluntarios se trata sobre el impacto de la carrera en el medio ambiente y cómo deben actuar en cada momento (marcaje, avituallamientos, tránsito por zonas singulares o frágiles, etc.).
- Los reglamentos sancionan con la descalificación automática al corredor que arroja desperdicios al suelo fuera de los lugares habilitados para ello o al que utiliza atajos. La fijación de sanciones a los corredores para garantizar el cumplimiento de unas normas básicas de respeto al medio natural es punto común a casi todas las carreras por montaña.
- Los propios organizadores y corredores son los que expresan con mayor rotundidad la necesidad de una autorregulación, como requisito indispensable para la prevención de impactos ambientales en los lugares donde se realizan.

En relación, otra noticia anteriormente mencionada, [“Carreras de montaña: al filo de lo insostenible”](#) (Cerrillo, 2014), hace hincapié que por parte de la FEDME se lleva trabajando en medidas paliativas ya desde el año 2013 cuando surgen los *árbitros medioambientales*. Esta figura impuesta por la federación es la encargada de vigilar el cumplimiento del reglamento en materia de medio ambiente y realizar un informe a la finalización de la competición evaluando posibles daños en materia de recogida de residuos o señalización, como se puede observar por los diversos informes publicados en la página de la propia FEDME ([Informes medioambientales del impacto de las carreras por montaña FEDME](#)).

También la federación se encarga, en pruebas que se rigen por su reglamento, de aconsejar sobre los recorridos idóneos o mismo el número de participantes aconsejado.

“La Fedme pone a los organizadores condiciones sobre señalización o la recogida de residuo, y obliga a seguir un sendero de forma obligatoria, bajo amenaza de sanción”. (Cerrillo, 2014)

“La Fedme señala también que en algunas pruebas se pacta incluso con los organizadores una limitación de los participantes”. (Cerrillo, 2014)

A través de las medidas tomadas y el trabajo que efectúan para minimizar el impacto, la posición de la FEDME es clara al respecto:

“Pensamos que en todo esto (el daño ambiental) hay más ruido que nueces”, señala el portavoz de la Fedme, para quien la excepción puede darse en las carreras privadas promovidas por deportistas no federados, particulares o empresas, “en las que sí se pueden haber dado impactos”. (Cerrillo, 2014)

En concreto, contra organizaciones de este tipo, como se recoge en la cita anterior, se dirigen la mayoría de las críticas y en concreto las del director del [Fondo para la protección de los animales salvajes](#) (FAPAS), Roberto Hartasánchez.

“Lo novedoso es que muchas iniciativas concentran la competición en lugares difíciles y aislados pero buscando territorios de gran valor biológico”. (Cerrillo, 2014).

Por ello desde la ONG que dirige han realizado diversas denuncias a organizaciones de carreras como *Desafío Oso Somiedo* o *Travesera de Picos de Europa* porque sus itinerarios discurrían por zonas de especial protección o por zonas que entrañan cierto peligro al poder toparse los deportistas con animales salvajes, como osos, intentando que las organizaciones opten por modificar los trazados, limitar participantes u otras medidas.

Este tipo de restricciones se están imponiendo mediante denuncias, pero también existen otro tipo de organizaciones más proactivas que de forma voluntaria apuestan por devolver a la naturaleza de alguna manera lo que esta les ofrece o de pagar el uso que de ella se realiza para las carreras. Así en esta línea el UTMB ha puesto en marcha una cuota a pagar por los participantes para acciones encaminadas a preservar el entorno. A nivel nacional es de mención la medida de la carrera Transgrancanaria repoblando árboles por áreas donde pasa la carrera y contribuyendo a la reforestación de la isla. Acciones cuyo enfoque ecológico no se puede poner en duda, aunque en la actualidad es lo mínimo que se debe ofrecer a la Naturaleza.

También haciéndose eco de la necesidad de preservar el medio ambiente y poniendo su granito de arena para conseguir minimizar los impactos de la práctica deportiva en el medio, nace de la recién creada [Asociación Española de Trail](#) (AETRAIL) que desde sus inicios cuenta con un [Decálogo Medioambiental](#) que busca promulgar una serie de medidas mínimas de obligado cumplimiento para evitar daños innecesarios al medio.

“Para la conservación, mantenimiento y protección de un entorno natural por el que discurra una carrera de trail”, como recogen en su página web.

Este decálogo será de obligado cumplimiento para aquellas carreras que quieran obtener el *Sello de Excelencia Ambiental AE Trail*. El desarrollo de la propuesta diferencia en tres grupos las medidas a tomar: pre-carrera, durante y post-carrera.

Medidas Previas.

- Diseño de un trazado respetuoso con la naturaleza evitando, en la medida de lo posible, el cruce de cauces de ríos y arroyos y, en caso de hacerse, tratar de buscar pasos ya acondicionados (puentes, pasarelas,..). Si se debe hacer un cruce planteamos la colocación de bloques de piedra (que serán retirados después de la carrera) que sirven de paso para los corredores para evitar dañar el fondo del cauce, la remoción del lecho, el aumento de la turbidez, etc.
- Diseño de un trazado que evite zonas fácilmente erosionables.
- Para estimar el número de corredores se debe estudiar la capacidad de acogida del territorio, no en términos de capacidad hotelera, sino considerar, además de un número limitado y lógico de corredores, a la gente que los acompaña como animadores de la prueba.

Durante la carrera.

- Garantizar el correcto balizado de la prueba con materiales que no alteren el medio, incluso con cal en aquellas zonas que así lo requiera y que garanticen que los corredores no se saldrán del recorrido. En los puntos más conflictivos, presencia de voluntarios que indiquen la dirección correcta durante toda la duración del evento (léase cortes de carretera o zonas de visibilidad reducida). Colocación de señales direccionales y kilométricas a lo largo del recorrido que sitúen con corrección a los participantes. Se marcará correctamente el trayecto impidiendo los atajos (recordamos que es una prueba y, por tanto, es lo mismo para todos). Se penalizará a aquellos que realicen algún atajo.
- Garantizar el correcto desbalizado de la prueba en un plazo máximo de una semana después de la finalización de la misma.
- Garantizar el marcaje de geles/barritas por todos aquellos participantes así como la penalización de aquellos que abandonen basuras y sean identificados. Implementar medidas a tomar para facilitar el depósito de residuos como la colocación de bidones en las inmediaciones de los avituallamientos y en otras zonas de paso.

- Comprometerse a realizar una reunión informativa (briefing)con todos los corredores el día antes de la prueba y/o justo antes de la salida donde se les comunica las peculiaridades del recorrido, medidas de control, medidas medioambientales, etc., para que queden todos bien informados. Se debe apelar a la ética del corredor, a la concepción de la montaña y su comportamiento en ella. Comprometerse a no usar botellines ni entregar vasos de plástico o de papel a los corredores en los avituallamientos. Cada corredor debe llevar un recipiente con el que beber, esta medida constará en el reglamento de la prueba.

Postcarrera.

- Se realizará el recorrido para ver cómo ha quedado todo después de la prueba bien por parte de la organización o con la contratación de un ente externo que verifique e informe que la buena praxis llevada a cabo. Restauración de cualquier modificación que se haya podido ocasionar al estado previo a la carrera.
- Donación de 1% de la inscripción a causas medioambientales en la zona donde se desarrolla. Se favorecerá el mantenimiento de los senderos de una manera respetuosa con el medioambiente.

Como conclusión de este apartado, es justo hacer mención a la relación que se observa entre el problema medio ambiental y el problema general y objetivo de esta investigación, sobre la falta de *criterios para el diseño de los recorridos de las carreras por montaña*. Hay que tener en cuenta que es una modalidad reciente y falta de regulación, pero también es necesario que sus agentes implicados consensuen documentos de mínimos y líneas de acción para que la progresión del futuro deporte ofrezca garantías tanto para sus participantes, el medio donde se llevan a cabo y las organizaciones, empresas y federaciones relacionadas.

Parte empírica

I. Objetivos

El objetivo principal del estudio es identificar *los criterios para el diseño de las carreras por montaña que se utilizan en las pruebas celebradas en Galicia*.

Paralelamente, mediante el estudio, se tratará de dar claridad a otros objetivos secundarios que se han planteado, como:

- Comprobar si los criterios anteriormente descritos son aplicados en las pruebas oficiales que se celebran en la comunidad gallega
- De no existir criterios oficiales, consensuar, mediante método Delphi, unos criterios básicos que se puedan poner en práctica en cualquier ámbito geográfico.
- Analizar, según los datos de número de pruebas celebradas y número de participantes, la situación actual y el impacto de las carreras por montaña en Galicia.

II. Metodología

Para el desarrollo del proyecto de estudio y debido a la diversidad de objetivos que se persiguen, ha sido necesaria la utilización de dos metodologías distintas (cualitativa y cuantitativa) y de diferentes técnicas de investigación (entrevistas en profundidad, observación no participante, método Delphi y datos de panel) para que se adaptaran a las necesidades puntuales de la investigación.

En relación al objetivo principal, descrito en el punto anterior, y los objetivos secundarios relacionados con los criterios para el diseño de las carreras por montaña, se sugiere la utilización de metodologías *cualitativas* especialmente “Cuando no existe suficiente información histórica que documente la investigación propuesta (...)” (Sancho et al , 2001:225) y debido a la inexistencia de datos cuantificables.

Partiendo de que la OMT define el *método cualitativo* dentro del turismo como: “Una forma sistemática de interpretar la realidad y de entendimiento de los fenómenos turísticos con los instrumentos que proporciona la visión de la realidad, opiniones y

experiencias bien de los investigadores o de los grupos de observadores, informantes y participantes en la investigaciones” (Sancho et al, 2001:224).

La no existencia de investigaciones anteriores ni estudios relacionados, hace que el planteamiento metodológico de la investigación, en una primera fase, deba encaminarse hacia técnicas como las *entrevistas en profundidad* y la *observación no participante* para comprender y familiarizarse con la realidad de la práctica deportiva, así como de las características que rodean a dicho deporte. También se utilizará, esta última técnica en concreto, para una tercera fase de la investigación con la finalidad de extraer conclusiones sobre la existencia o no de criterios comunes en la organización y gestión de las pruebas deportivas, comprobando si las normas o reglamentos existentes son utilizados o aplicados por todos los organizadores.

Según Ruiz Olabuénaga (Ruiz, 2005:165-166) la *entrevista en profundidad* representa: “La técnica de obtener información, mediante una conversación profesional con una o varias personas para un estudio analítico de investigación o para contribuir en los diagnósticos o tratamientos sociales. Consiguiendo de esta forma que el entrevistado ofrezca su propio punto de vista al entrevistador”. Esta técnica es de gran valor en esta investigación ya que el punto de partida, debido a lo reciente del **Trail Running** como práctica deportiva, hace que el conocimiento esté en manos de los deportistas que están escribiendo el presente del deporte al no existir un histórico de reglamentos y organismos unificados que vigilen una normativa concreta.

En cuanto a la *observación no participante*, definida por Campos y Lule (Campos y Lule, 2012:53) como: “Observación realizada por agentes externos que no tiene intervención alguna dentro de los hechos; por lo tanto no existe una relación con los sujetos del escenario; tan sólo se es espectador de lo que ocurre, y el investigador se limita a tomar nota de lo que sucede para conseguir sus fines”. Es la técnica idónea para familiarizarse con la modalidad deportiva y para comprobar uno de los objetivos del estudio anteriormente definido como es la utilización de los reglamentos o criterios por parte de los organizadores para el diseño de las carreras.

Esta utilización concuerda con la segunda acepción sobre la observación y su utilidad que realiza Ander-Egg (Ander-Egg, 2003), a través de Campos y Lule (Campos y Lule, 2012:51-52) definiendo la finalidad de la técnica: “Como instrumento de investigación el

cual se emplea de manera sistemática para obtener información a través de los principios del método científico buscando la validez y confiabilidad de los datos obtenidos”.

En la segunda fase, por las necesidades puntuales, se elige en concreto un método “Diseñado para obtener un consenso en el grupo de expertos sobre la evolución de la variable estudiada, eliminando los problemas que suelen aparecer en otros métodos de investigación cualitativa. (...) Influencia indebida de los expertos reconocidos, reticencia al abandono de puntos de vista expresados públicamente y el efecto por el cual los individuos suelen tener tendencia a determinar puntos de vista que tengan probabilidad de obtener el consenso”. (Sancho et al, 2001:232): el método Delphi. Se erige el más adecuado por las características descritas y que concuerdan con el objetivo de consensuar unos criterios por parte de expertos para el diseño de los recorridos de las carreras por montaña, si no existieran unos oficiales.

Para ello se invierten muchos esfuerzos en conseguir un panel de expertos con experiencia demostrable y con una relación con la modalidad deportiva y el mundo del trail running reseñable. Siguiendo recomendaciones de Sancho: “Una adecuada selección de los expertos es la clave que determinará la calidad de los resultados finalmente obtenidos”. (Sancho et al, 2001:233)

También se ha hecho un esfuerzo en “Tratar de obtener un grupo de expertos representativos de un amplio rango de intereses y niveles de experiencia”, Sancho et al (Sancho et al, 2001:233). Para lo cual se ha contactado con profesionales que abarcan diferentes especializaciones dentro del mundo de las carreras por montaña para conseguir una visión más plural y poder plantear unos criterios de consenso y que reglamenten a la modalidad deportiva para poder afrontar mejor el futuro de una manera unificada.

Entre el abanico de entrevistados se ha querido contar con organizadores de carreras de diferente impacto en participantes y mediático, con corredores de distintos niveles, periodistas especializados, distribuidores de marcas de material deportivo técnico de montaña, patrocinadores, federaciones, expertos en turismo y entrenadores, entre otros. En resultado final es que de los 29 expertos que comenzaron el protocolo recibiendo la entrevista completaron el proceso los 20 que se detallan en el siguiente cuadro:

Tabla XV, Expertos Entrevistados			
Nombre	Relación con el deporte	Años de relación	Residencia
Quito	Corredor y organizador	20	A Coruña
Miguel A. Pozo	Corredor y organizador de la Ultra Trail Sierras del Bandolero	7	Ubrique, Cadiz
Luis Rodriguez	Corredor y organizador de 16 pruebas desde 2014	5	Ourense
Lluís Capdevila	Organizador y corredor (2 veces campeón del mundo deportes aventura 2000 y 2001). Socio Extrem Team (Deporte y turismo)	30	Matadepera, BCN
Fernando Cancelo	Corredor, organizador y presidente del club Artabros	+ de 15	Dexo, A Coruña
Eduardo Iglesias	Corredor y organizador	9	Ribeira, A Coruña
Jose A. De Pablo	Corredor y periodista especializado		Valladolid
David Perez	Corredor y responsable de la web trailnorte.com	6	Porriño, Pontevedra
Manuel Blas Rodriguez	Corredor, organizador y montañero	20	A Coruña
Ascen Rodriguez	Organizadora circuito carreras por montaña (las palmas)	6	La Palma
Xosé A. Vazquez	Director técnico CxMontaña y vocal de la FGM, presidente del C.M. Ribeira Sacra	10	Parada de Sil, Ourense
Jordi Marimon	Corredor, organizador, responsable de diversos cargos de gestión de la modalidad a nivel regional, nacional e internacional desde 1997	+ de 30	Sant Quirze del Vallés, BCN
Jordi Basagaña	Corredor, organizador de Batega al Bac y socio de la marca deportiva Firehawk	10	Planoles, Girona
Angel Yuste	Corredor, Arbitro FEDME, colaborador en Tenerife Bluetrail y Santa Cruz Extreme y gestor de guatenerifetrail.es	8	Santa Cruz de Tenerife
Alejandro Lopez	Corredor, organizador y asesor legal especializado	15	A Coruña
Lois Rodriguez	Corredor	2	Ribeira, A Coruña
José M. Martinez	Sponsor	2	Ribeira, A Coruña
Calim	Corredor y organizador	10	Castelo, A Coruña
Carlos Ultrarun	Diseñador de carreras de ultrafondo y aventura	+ de 30	Italia
José L. Hernandez	Gerente Asociación Turística Empresarial Valle de Benasque	3	Benasque, Huesca

Fuente Elaboración propia

En cuanto al tercero de los objetivos secundarios, análisis de la situación actual de la modalidad deportiva, ha sido posible la utilización de métodos de análisis *cuantitativos*, estudiando los datos mediante *estadística descriptiva* y midiendo la variable en dos

criterios diferenciados como son el temporal y el geográfico. La definición de los criterios y teniendo en cuenta al temporal como principal en sus dos series de datos, número de pruebas y número de participantes, hacen que deban ser tratados de una forma concreta. Según Sancho: “Según el criterio que se ha establecido se pueden establecer posteriormente unas comparaciones u otras. Cuando escoges el primer criterio, evolución temporal, se obtiene un tipo de datos conocidos como datos de series temporales, que reciben un tratamiento diferenciado del resto.” (Sancho et al, 2001:89)

En este caso, los datos concretos resultantes, *Datos de Panel*, analizan series de evolución en el tiempo pudiendo compararlas con otras de tipo geográfico. “Datos de Panel: cuando se observa la evolución de una variable en el tiempo y además se incluye algún otro tipo de criterio de comparación dentro del mismo periodo de tiempo, combinando, por lo tanto, la información temporal y de corte transversal”. (Sancho et al, 2001:89).

a. Fuentes secundarias

El futuro deporte de las Carreras por Montaña, como se describirá posteriormente, es una modalidad deportiva concreta con una historia relativamente joven. Aunque las carreras por la naturaleza están relacionadas con el running desde hace años, es ahora cuando su globalización y reglamentación se está llevando a cabo.

Por ello, y observando la falta de investigaciones y literatura relacionada, ha sido necesario invertir mucho tiempo del proyecto en realizar una fase de documentación muy exhaustiva. La lectura de revistas temáticas y de páginas web de marcas deportivas, federaciones, ... así como de blog's de corredores, organizaciones de las pruebas o mismo tertulias con corredores y demás agentes implicados, fueron necesarias con el fin de aumentar el conocimiento sobre este futuro deporte. Sus raíces, su filosofía y la complejidad de modalidades y de tipo de pruebas que existen eran pasos obligados para poder escribir con conocimiento de causa. Estas referencias bibliográficas complementarias aunque no se utilizan directamente para la redacción del proyecto son las que han dado el conocimiento para poder después enfocar el análisis de los objetivos de una manera concreta, interesante y objetiva. Por ello serán también descritas en el apartado de bibliografía del proyecto.

b. Desarrollo de la investigación

La investigación realizada ha supuesto un proceso complejo para su desarrollo y un gran esfuerzo para poder conseguir y posteriormente plasmar el conocimiento adquirido en este documento.

La temática del proyecto la tenía clara. Apostando por la continuidad y recogiendo el testigo de mi anterior Proyecto de Grado, he decidido realizar otra investigación sobre una relación que cada vez está teniendo más peso en la motivación de viaje para los turistas, el *Turismo y Deporte*.

Teniendo clara ya la temática del estudio, por motivación personal y por las posibilidades que ofrece el realizar investigaciones novedosas, solo faltaba centrar o concretar el tema que quería tratar en este proyecto.

De esta manera, leyendo y estudiando posibilidades, descubrí una modalidad deportiva que estaba ganando practicantes en gran número y que implicaba un especial componente de aventura y de viaje, ya que la celebración de sus competiciones no dejaban de ser viajes en sí.

Las *Carreras por Montaña* reunían un gran potencial para poder desarrollar una investigación interesante y motivadora. Son pruebas atléticas donde el correr es un pilar fundamental y que tienen un componente indispensable de turismo: desplazamiento a nuevos lugares, conocimiento de la zona, aventura durante la prueba y además, se celebran en la naturaleza y con una filosofía muy clara que traspasa lo meramente deportivo y se muestra en la forma de vivir, de entender el deporte y también en la forma de hacer turismo de los participantes.

Teniendo el tema elegido, comienza la fase de documentación con la finalidad de descubrir esta nueva actividad deportiva y sus características. En este momento es donde surge la oportunidad de enfocar la investigación a un objetivo concreto y con una doble vertiente.

Por una parte, contribuir con mi proyecto al análisis de los reglamentos que se estaban utilizando para el diseño de los recorridos de las carreras por montaña, comprobando si dichos reglamentos son aplicados por todas las competiciones. La base de análisis incluía cuatro grupos de análisis temáticos que se deberían tratar en los reglamentos y que se deberían tener en cuenta en la planificación de las pruebas: organización, seguridad, medio ambiente y relación socioeconómica.

De este último grupo de interés, la relación socioeconómica con el entorno, surge la otra vertiente interesante del proyecto, el estudio de la relación de este deporte con el turismo.

Haciendo hincapié al posible impacto turístico de las carreras, tanto como escaparate de una comarca como directamente con la creación de producto turístico temático. También se ahondaría más, estudiando si el turismo se tiene en cuenta dentro de los objetivos de la carrera, si existe relación entre las organizaciones y los entes turísticos públicos o privados y si el diseño de las pruebas tiene en cuenta a los recursos turísticos para el trazado de sus recorridos.

Ya concretado el tema y los objetivos de la investigación comienza el arduo trabajo de comprender el futuro deporte, a sus practicantes, su organización, su filosofía, ...

A lo largo de esta fase de documentación, se han seguido tres líneas de obtención de datos diferenciadas.

Por una parte, el conseguir información general del trail running mediante libros, artículos de revistas, documentales, blog's de corredores y expertos, páginas web de federaciones y carreras, canales de youtube y también mediante entrevistas en profundidad, personales o telefónicas, con todo tipo de agentes relacionados con el tema de estudio.

En otra línea, conseguir datos que sostengan la investigación y justifiquen su realización. Los datos, en su mayoría cuantitativos, se centran en distintas carreras a nivel gallego y también de algún ejemplo a nivel nacional e internacional de gran representatividad, con el fin de poder compararlas. Otro tipo de datos se centra en el número total de pruebas de ámbito gallego para comparar con otras comunidades donde las carreras por montaña llevan más años implantadas existiendo diferentes circuitos de pruebas. La mayor parte de dichos datos son obtenidos en páginas web que sirven de calendario actualizado y bases de datos de resultados, de distintos deportes o temáticas, y también facilitados por parte de las organizaciones de pruebas concretas o por parte de las federaciones.

Finalmente, en cuanto a la información relacionada con el objetivo principal, "los criterios del diseño de los recorridos de las carreras por montaña", se ha realizado la búsqueda de información en las páginas de las federaciones y asociaciones que gestionan u organizan, en cierta medida, el mundo del trail running a nivel competitivo. El resultado ha sido la obtención de diversas reglamentaciones y recomendaciones que hacen referencia a la tipología de las pruebas, necesidades del recorrido, minimización de impactos medioambientales y sobre todo a nivel deportivo definiendo grupos de participantes, normativas, sanciones, ...

También he aprovechado las entrevistas a expertos para preguntar sobre los criterios en concreto, constatando que las únicas reglas o criterios eran los que ofrecían los organismos anteriormente investigados y que el resto de competiciones, o utilizaban esos reglamentos o creaban uno propio, en el mejor de los casos.

Esta realidad denota una falta de criterios específicos como los que estaba buscando. Este vacío, aunado con la falta de otras investigaciones o estudios de los cuales fundamentar mi proyecto, hace que me replantee los objetivos secundarios teniendo que modificarlos.

Esta necesidad de cambios en el planteamiento no hacen sino que complicar más la investigación aunque también abre la posibilidad de realizar un proyecto único, que pueda colaborar a sentar las bases de futuros reglamentos de las competiciones y sobre todo, que tenga una utilidad.

De esta manera, la línea de estudio del objetivo principal sobre los criterios para el diseño de las carreras no se queda solamente en estudiar los reglamentos y su aplicación sino que se complementa pasando a proponer un nuevo objetivo secundario: un texto consensuado del que se obtengan unos criterios para el diseño de los recorridos. Debido a que, en la actualidad, no existen reglamentos completos que traten las cuatro líneas de investigación (organizativos, seguridad, medio ambiente o relación socioeconómica con el entorno).

También la segunda vertiente de estudio gana importancia, pasando de una observación sobre la relación turismo y carreras por montaña, a tener la posibilidad de intervenir en dicha relación desde el primer momento, posibilitando la planificación de sinergias que ayuden al desarrollo conjunto. Esta posibilidad de marcar unas bases para que el diseño de las pruebas tenga en cuenta al turismo y sus beneficios, así como, que el sector turístico se vea beneficiado por la realización de las competiciones y actividades complementarias, sólo puede traer el éxito para ambos.

Esta mejora en el alcance del estudio y en los objetivos finales de la investigación, traen consigo una nueva tarea añadida, que es: el seleccionar a los expertos que aportarán su opinión mediante las entrevistas. Ese grupo de entre 20 y 30 sujetos, siguiendo el Método Delphi de investigación, serán realmente los que aporten el valor añadido al proyecto.

Apoyándome en los agentes entrevistados en fases anteriores y documentándome nuevamente sobre las voces más autorizadas del sector, se cubre un panel con personas de casi todos los ámbitos relacionados con la modalidad deportiva.

El siguiente paso fue la redacción de una entrevista en profundidad: enfocada a las cuatro temáticas de análisis, con unas dimensiones asequibles, motivadora para su resolución y que cubriera todo el ámbito del conocimiento que se había planteado. El formato elegido fue una plantilla de word para que los expertos cubrieran individualmente. Pero la definición de la plantilla no se hizo a la primera, sino que fue testada en varias ocasiones con la finalidad de pulirla y mejorarla para hacerla atractiva y que aportara el conocimiento buscado. La entrevista fue enviada vía mail a los expertos que respondieron de manera individual.

En el planteamiento de método Delphi se deja abierto el número de rondas de entrevistas, dejándolo a valoración del investigador. En este caso solamente se ha hecho una ronda por dos razones concretas.

La primera y más importante, el tiempo. El cambio que se tuvo que realizar en los objetivos y la adaptación de los mismos que hicieron que se planteara el realizar Delphi, supusieron un retraso considerable en el timing de la investigación, recibiendo a principios de agosto la mayoría de las entrevistas.

La segunda, la facilidad de síntesis de las respuestas. Al contar con un grupo de expertos diverso pero tratando un tema muy concreto. Las respuestas no contenían variaciones drásticas, pudiendo realizar el documento base de los criterios de una manera directa.

Las respuestas se trataron agrupándolas y mostrando las respuestas más coincidentes. De esta manera se ha elaborado el documento o manual sobre los criterios para el diseño de los recorridos de las carreras por montaña.

Finalizada la tarea de conseguir información para los diversos objetivos y una vez conseguidos los criterios definitivos, consensuados por los expertos, comienza el proceso de transcribir todo lo asimilado y de hacer que toda la información conseguida consiga un orden, tenga un interés académico y plasme lo aprendido en en dicho proceso.

Para ello se ha seguido el guión propuesto en la normativa del TFM, aunque se han tenido que realizar diversas modificaciones, con el fin de adaptar el índice planteado a las necesidades concretas de esta investigación.

En resumen el desarrollo del proyecto parte de un tema que se debe plasmar en unos objetivos de análisis, de ahí documentarse lo más posible, conseguir los datos necesarios para llegar a los objetivos que uno se ha marcado y por último exponer las conclusiones a las que se ha llegado.

III. Análisis de los resultados de la investigación

Siguiendo los objetivos planteados para el proyecto, se dividirá el apartado en estos cuatro puntos correspondientes al objetivo principal y a los secundarios:

- Identificar los criterios para el diseño de los recorridos de las carreras.
- Comprobar la aplicación de dichos criterios.
- Consensuar unos criterios de mínimos.
- Analizar el impacto de las pruebas de trail en Galicia.

El primero de los puntos se encargará de analizar la existencia de criterios preestablecidos para el diseño de los recorridos de las competiciones de Trail Running. En este punto se justificará la necesidad de dichos criterios en base a manifestaciones de expertos y otros agentes relacionados con el trail y también por los problemas que están surgiendo en diferentes pruebas al no existir unos mínimos a aplicar por las organizaciones de dichos eventos. También se recopilarán los reglamentos existentes con el fin de observar si incluyen el diseño del recorrido y todo lo que esto engloba (organización, seguridad, medio ambiente y entorno socioeconómico) o si simplemente se encargan de la reglamentación de la competición y de las normativas de obligado cumplimiento para cada una de las tipologías de pruebas.

En el segundo punto, mediante la observación no participante se planteará un estudio de tres pruebas distintas en nuestra comunidad, dos de ellas Carreras por Montaña y otra independiente, con el fin de identificar las características de las mismas y los criterios que las regulan.

En el tercer punto, se incluirá el resultado del proceso de investigación cuantitativa, Método Delphi. Para ello se unificarán las respuestas de los expertos consultados en ciertos temas concretos relativos al diseño del recorrido de las pruebas de trail running, exponiendo las respuestas ofrecidas y que servirán para la realización de un manual que

ayude a plantear unos criterios básicos para el diseño del recorrido de dicha competiciones.

Como cuarto punto y último, igual que se ha realizado en otros apartados de la parte documental, se argumentará la importancia que la modalidad está ganando a nivel deportivo y de seguimiento de corredores utilizando los datos referentes a número de pruebas y de número de participantes para con ello poder determinar hasta qué punto dicha modalidad está en auge y la importancia que puede tener en cifras.

a. Identificar los criterios para el diseño de los recorridos.

El objetivo principal del proyecto es identificar cuáles son los criterios para el diseño de los recorridos que todas las pruebas de trail deben utilizar, para conseguir una organización profesional que potencie los beneficios de este tipo de eventos deportivos y minimice los problemas o accidentes que puedan ocasionar.

Para ello se ha realizado un detallado trabajo de búsqueda en la fase documental, intentando identificar dichos criterios para uso de las organizaciones o promotores. Sin embargo, muchas eran ya las voces que hablaban sobre la falta de dichos criterios y de la problemática que está sufriendo en general el trail running por causa de pruebas con poca profesionalidad y seriedad en su organización y en el diseño de las carreras.

“Pues que yo sepa soy el único trazador de carreras del mundo. No hay muchas organizaciones que se dediquen de una manera profesional y como única ocupación a organizar carreras de trail o ultrafondo y aunque hay miles de carreras de trail por el mundo, la mayoría no están organizadas por profesionales”. Artículo [“Carlos Garcia Prieto: Que yo sepa soy el único trazador de carreras del mundo”](#). (Redacción CMD Sport, 2014).

“Trazar una carrera puede parecer obvio y sencillo pero no lo es tanto si queremos obtener una prueba equilibrada y segura. Hay que valorar el tipo de carrera que se quiere obtener, su dificultad y el tipo de corredor que queremos atraer y en base a esas premisas realizar el trazado más adecuado. Por otra parte, hay que combinar la parte logística; puntos de control, avituallamientos o evacuaciones en caso de emergencia,

con un trazado atractivo”. Artículo [“Carlos Garcia Prieto: Que yo sepa soy el único trazador de carreras del mundo”](#). (Redacción CMD Sport, 2014).

“Está claro que el número de carreras de trail y extremas se ha multiplicado de manera extraordinaria en estos últimos años y eso hace que muchos se animen a organizar una carrera sin tener en cuenta a veces que las cosas son más complicadas de lo que parecen y que se necesita una experiencia previa considerable”. Artículo [“Carlos Ultrarun: Prefiero correr una prueba que tener la responsabilidad de organizarla”](#). (Redacción Outdoor Actual, 2015b).

Otras voces críticas se manifiestan también en contra de la dirección que están tomando los planteamientos de las carreras. El objetivo de las pruebas está comenzando a formar parte de la misma competición, entrando en la dinámica de “la más”: la carrera más larga, el reto más difícil, ... solamente para diferenciarse. Se ha dejado de pensar en otras áreas de la organización de igual importancia y que pueden influir de la misma manera en conseguir un número alto de participantes.

“A veces el cebo viene desde la misma promoción de la carrera, y se vende el producto como: el reto de tu vida, ser un finisher, la carrera más dura del mundo, etc”. Artículo [“Competiciones, no a cualquier precio”](#). (Capdevila, 2013).

“Cuando en una competición abandonan un porcentaje muy elevado de participantes, no es que ésta sea una gran competición, es una competición poco realista con el tipo de deportistas que pueden participar en ella, o con los factores externos que la pueden condicionar, y esto es una mala planificación por parte de los organizadores”. Artículo [“Competiciones, no a cualquier precio”](#). (Capdevila, 2013).

“Diversos motivos hay para que la situación actual sea esta: la desperdigación de organizadores, la falta de un reglamento unificado para todas las competiciones, unos mínimos técnicos comunes para la buena organización y diseño de los recorridos, etc... Y es que actualmente se están diseñado carreras que exigen muchas horas de preparación, tanto técnica como físicamente, para pros, donde el 99% de participantes son aficionados”. Artículo [“¿Hasta dónde?”](#). (Capdevila, 2015).

Hasta los competidores están entrando en una dinámica competitiva y resultadista. El sentido de la práctica deportiva está cambiando, como se observaba en los apartados referentes a los cambios de hábitos y a los nuevos perfiles. En la actualidad, ya son

muchos los deportistas que realizan ejercicio, no para mantener un modelo de vida saludable, sino por pertenecer a un grupo social determinado.

“Actualmente se ha pasado de no hacer prácticamente actividad física, a equiparnos como un cromo y apuntarnos a un ultratrail”. Artículo [“Competiciones, no a cualquier precio”](#). (Capdevila, 2013).

“Últimamente se ha puesto de moda el a ver quién la hace más gorda, es decir, si corres por la montaña y no participas en un ultratrail no eres nadie, aunque lleves 4 días corriendo. Qué gran error. En mi opinión, la gente está muy equivocada con lo que está haciendo: "el objetivo es acabar"; esto es un error. ¿Acabar arrastrándose por el suelo es acabar?”. Artículo [“Competiciones, no a cualquier precio”](#). (Capdevila, 2013).

Pero en muchas ocasiones esta búsqueda de retos no va acompañada por una base de ejercicio y un entrenamiento anterior, serio y planificado, lo cual trae problemas que, a parte de poner en peligro a los propios deportistas, normalmente recaen en las organizaciones.

“Y es que actualmente y “gracias” a las redes sociales, youtube, etc. nos quedamos alucinados con lo que hacen muchos deportistas extremos, y esto lo visionamos en unos pocos minutos. Pero, ¿nos preguntamos realmente el tiempo que se ha invertido en preparar algo así y el entrenamiento y pruebas que han hecho los especialistas para evitar accidentes? Aun así, por desgracia, hay muchos accidentes”. Artículo [“El sentido de los grandes retos”](#). (Capdevila, 2014b).

“Y lo peor es que se está poniendo de moda, el a ver quién la hace más gorda. Superar un gran reto debería tener contenido, ser interesante, lógico y aportar algún valor, no intentarlo por el simple hecho del más difícil todavía”. Artículo [“El sentido de los grandes retos”](#). (Capdevila, 2014b).

“Pues bien de este tema quería hablar, el tema de los records y demás retos en montaña. Quizás se tendría que “ordenar” un poco, pues actualmente cada uno marca sus normas para intentar un record. No hay un protocolo establecido que dicte unos mínimos para que todos partan del mismo punto”. Artículo [“El sentido de los grandes retos”](#). (Capdevila, 2014b).

Con el aumento de participantes, sobre todo los ajenos a las disciplinas de montaña y a la larga distancia, está consiguiendo que la organización de las carreras tenga que ser cada vez más profesional y pensar en todos y cada uno de los infortunios que puedan surgir. La muestra de diversos ejemplos hace que no se pueda dejar nada al azar y que la montaña tenga que estar estudiada y protocolizada como un maratón de asfalto, teniendo unos puntos básicos a respetar por todos los organizadores.

Como ejemplo de las posibles problemáticas, la generada en la Ultra Trail Emmona 2015 que, después de comenzar la carrera, aún con dudas sobre que una buena meteorología pudiera acompañar al duro recorrido de la prueba, tuvo que ser neutralizada por las tormentas desatadas en la segunda parte del trayecto. Después del momento de incerteza por la medida tomada desde la organización, con gran responsabilidad hacia la prueba y sus participantes.

“Sin embargo, no cesa de llover y finalmente la carrera queda neutralizada para que la organización pueda desviar todos sus medios a sacar a la gente del monte. Hubiese salido, aunque recibo la noticia con una mezcla de alivio y decepción. Finamente han sido unos 78 km y casi 6000 metros de desnivel positivo el algo más de trece horas y media de carrera para mí”. Artículo [“Ultra trail Emmona: Polémica y lecciones tras la neutralización carreras”](#). (Mayayo, 2015f).

“Y, como siempre pasa en estos casos, empiezan las quejas. Que si los dichosos puntos UTMB... que si la camiseta finisher... que yo quiero seguir... que dónde está mi bolsa... Preguntas todas muy lógicas, pero cuya respuesta habrá que posponer hasta que se haya solucionado lo más importante: la seguridad de los corredores que aún siguen en carrera. Llevo toda la tarde pensando si no podría achacársele a la organización el haber dispuesto un itinerario alternativo que permitiese suavizar la última parte de la carrera y así haber podido continuar hasta meta”. Artículo [“Ultra trail Emmona: Polémica y lecciones tras la neutralización carreras”](#). (Mayayo, 2015f).

“Paralelamente pienso en lo que he oído a muchos corredores en las últimas horas: ¿y para qué narices quiero el chubasquero y la camiseta térmica si no me dejan salir? ¡Yo quiero seguir! Y ahora veo clara la respuesta: gracias a que llevabas ese material has conseguido llegar aquí, sano y salvo, aunque calado hasta las cejas. Aún quedaban 40 km y 3.000 metros positivos de carrera, entre 6 y 10-11 horas más de

paliza, demasiado para que la organización se plantease, con esas condiciones, la reanudación de la prueba”. Artículo [“Ultra trail Emmona: Polémica y lecciones tras la neutralización carreras”](#). (Mayayo, 2015f).

“Acierto pleno de la organización, por tanto, con este tema. De todo ello ha dado cumplida explicación esta mañana el director de la prueba, que no ha podido reprimir las lágrimas. Siempre le quedará el consuelo de haber tomado la única decisión acertada entre las posibles”. Artículo [“Ultra trail Emmona: Polémica y lecciones tras la neutralización carreras”](#). (Mayayo, 2015f).

Lo que está claro, es que con toda esta polémica, sobre todo en términos de *organización, seguridad y medio ambiente* es necesario poner en común unos criterios que supongan un mínimo para las organizaciones, ya que, si estas problemáticas y polémicas son recogidas de una carrera con un alto nivel organizativo y apoyo de medios, lo que estará ocurriendo en otras carreras puede ser extremadamente preocupante.

Pero también debido al auge del número de pruebas, el trail está comenzando a generar problemática con su *entorno*.

“¿Qué está pasando últimamente? Pues que el volumen ha crecido tanto que actualmente hay no una, sino varias cada fin de semana, la mayoría con varias ediciones en su haber y siguiendo la fórmula empleada hasta la fecha”. Artículo [“Evolución de las competiciones”](#). (Capdevila, 2014a).

“Argumentos por parte de todos, algunos muy fuertes, como el propietario al cual no dejaban salir de casa porque estaba pasando una carrera de la cual ni está informado, ni por supuesto había autorizado, o salir de casa y encontrarse el camino lleno de cintas y yeso, sin saber nada de nada; y claro, ha llegado el momento en que han dicho basta”. Artículo [“Evolución de las competiciones”](#). (Capdevila, 2014a).

“¿Que va a pasar con todo esto? Pues creo que al final se van a instaurar unas normas de obligatorio cumplimiento para todos aquellos que quieran organizar un evento, las mismas para todos, y sin las cuales no se obtendrá la autorización pertinente”. Artículo [“Evolución de las competiciones”](#). (Capdevila, 2014a).

Definitivamente, está claro concluir que: después de una búsqueda infructuosa de unos criterios comunes para el diseño de los recorridos de las carreras, de toda la problemática

que está generando la competición en los cuatro niveles: organización, seguridad, medio ambiente y entorno social; y de las respuestas negativas recibidas por los expertos sobre la existencia de esos criterios comunes. Se puede **determinar la no existencia de dichos criterios**.

En el periodo de documentación, si se han encontrado otro tipo de reglamentos pertenecientes a las distintas asociaciones o federaciones dirigidas a sus asociados u ofrecidas a otros posibles clientes mediante el pago del servicio de asesoría. El panorama normativo encontrado se distribuye, al igual que la gestión u organización del deporte: a nivel internacional ITRA y Skyrunning, a nivel nacional FEDME y RFEA y finalmente a nivel regional solamente FGM ya que la Federación Galega de Atletismo no recoge normativa ni reglamento alguno para las carreras de montaña.

La ITRA de la mano de la IAAF, son los principales impulsores de la definición y oficialización de la modalidad de forma global, utilizando una definición menos estricta y más adaptable a las diferentes características de las carreras fuera de asfalto. La asociación ofrece a sus socios y también mediante el pago del servicio, el asesoramiento para la [Certificar un recorrido](#) y para aplicar la [Guía de seguridad](#).

Para la evaluación y posterior certificación de un recorrido, la ITRA propone un servicio concreto ofrecido a organizadores y promotores de carreras que según su propia página web consiste en:

“Este servicio consiste en certificar la distancia, el desnivel positivo y el desnivel negativo de un trail y en proveer una evaluación de la dificultad de la carrera con la atribución de 1 a 4 puntos. La ITRA librará un certificado que permitirá al organizador justificar la exactitud de la medida de de su recorrido y/o la cantidad de puntos de su carrera”. ([Evaluación recorridos ITRA, 2014](#)).

En cuanto a la guía de seguridad, documento disponible en su página web, redacta los requisitos básicos en materia de seguridad para conseguir organizar una carrera con el mínimo riesgo posible hacia los corredores. Diferenciando entre seguridad pasiva, que incluye todas las medidas de prevención, y seguridad activa, donde se incluyen los medios humanos y materiales para intervenir en caso de ser necesario.

El documento indica a las organizaciones de las pruebas de trail como poder llevar a cabo una carrera, minimizando los riesgos para los participantes y dotándola de recursos para actuar en caso de accidente.

Para ello plantea un manual a seguir dividido en cuatro bloques:

I. Una buena organización para una buena seguridad

- Personal responsable, donde incluye al director de carrera, responsable de seguridad en el recorrido, responsable de recursos sanitarios y director médico.
- Características de la competición, ficha completa sobre la carrera, detallando las distancias, desniveles, tipos de suelo, régimen de autosuficiencia, tiempos previstos,
- Reconocimiento del terreno, identificando los riesgos del recorrido, las zonas de evacuación, los puestos de control y avituallamiento, ...
- Mapa, imprescindible reconocer anteriormente el terreno, debe elaborarse en el mismo formato para todo el personal y en él se deben recoger las zonas de riesgo, puntos evacuación, avituallamientos, puestos sanitarios, ...
- Administrativo, recomendaciones legales en tema de contratos con proveedores y seguros obligatorios.

II. Recursos indispensables en el momento de la carrera

- Previsión meteorológica, revisar constantemente la previsión teniendo en cuenta los lugares más problemáticos con el fin de salvaguardar la seguridad de los participantes, informar al equipo de la carrera, informar a los participantes, ...
- Equipo de comunicaciones, donde recomienda utilizar dos sistemas (radiofrecuencia y teléfono) y recomendaciones como debe transmitirse la información.
- Transportes

III. Acciones preventivas

- Material de seguridad obligatorio para el corredor, incluyendo elementos de intensificación o material técnico.
- Señalización, que deberá seguir los objetivos de indicar el recorrido evitando que se pierdan los corredores y señalar específicamente los peligros.
- Seguridad en la carretera.
- Seguimiento de los corredores y abandonos, mediante puntos de control y límites horarios.

- Coche escoba, equipos de la organización que se encargan de vigilar que nadie quede rezagado en el recorrido.
- Avituallamientos, deben ser especificados en la charla previa, en ellos se encontrará hidratación y comida según características de la carrera.

IV. Organización médica y sanitaria

- Objetivos mínimos: dirigir y coordinar a los miembros del dispositivo sanitario, colaborar con los servicios de lucha contra el dopaje y dedicación del director médico a informar sobre las patologías específicas ligadas a la actividad.
- Campos de acción.
- Personal sanitario: director médico, médicos, enfermeros, socorristas, fisioterapeutas, podólogos.
- Medios: puestos de salud principales y secundarios, medios de intervención, medios de evacuación y material.
- Restricciones.
- Puntos clave del dispositivo sanitario: meteorología, puesto de dirección de carrera y tabla de recursos sanitarios necesarios según la carrera.

Por su parte Skyrunning dentro de su [reglamento 2015](#) , donde también define las distintas modalidades de sus pruebas, sus competiciones, la normativa para los organizadores, etc, plantea diversos requisitos generales de obligado cumplimiento para las carreras que formen parte de alguno de sus circuitos o simplemente que formen parte de su calendario. En el punto 5, *Race rules* se incluyen directrices o reglas básicas para los organizadores. Estas reglas incluyen puntos como:

A nivel nacional existe mucha diferencia entre la implicación a nivel reglamentos de las dos federaciones que gestionan el trail running.

En lo que respecta a las Carreras de Montaña, la Real Federación Española de Atletismo no tiene una normativa específica y detallada sobre cómo deben ser sus pruebas o como deben organizarse sus competiciones. Según su página web la única normativa existente es la que se ha utilizado para su campeonato de España de la modalidad. En ella se detallan cinco puntos:

- Presentación del campeonato
- Programa
- Requerimientos técnicos
- Inscripciones y confirmaciones
- Premios

Sobre todo en el punto 3 donde se pueden observar los requisitos que influyen en el diseño del recorrido.

Art. 3 REQUERIMIENTOS TÉCNICOS

El recorrido debe cumplir los siguientes requerimientos técnicos:

- El Circuito medido por el organizador local y autorizado por el Delegado Técnico de la RFEA, marcando los puntos kilométricos.
- No deberá tener zonas peligrosas
- En el caso de que haya tramos asfaltados, el total no podrá superar el 20% de la distancia total.
- Deberá estar señalizado, especialmente las zonas con giros, cruces, cambios de firme o desnivel, etc.
- Los puntos técnicamente difíciles o susceptibles de atajos estarán regulados por jueces o personal de la organización. El delegado técnico de la RFEA supervisará estos tramos.
- En los tramos de descenso, el recorrido no podrá superar una pendiente del 30% en ningún momento ni podrá discurrir por tramos con gravilla. Asimismo deberá cruzar algún tramo de roca.

[Reglamento Carreras de Montaña RFEA \(RFEA, 2015\)](#)

<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de la organización de la carrera - Señalización del recorrido - Seguridad - Equipo obligatorio de los corredores - Numeración de los corredores - Área de salida - Puntos de control - Puestos de ayuda - Área de llegadas - Especificaciones de los ganadores de las pruebas 	<ul style="list-style-type: none"> - Control de resultados - Jueces - Papel del jurado de la prueba - Representación de la ISF - Árbitros de carrera de la ISF - Reunión informativa - Cancelación de la carrera - Controles anti doping - Protocolo de la ceremonia oficial - Calendario de eventos ISF - Medidas medio ambientales
---	---

Por su parte, la FEDME si detalla más en profundidad la normativa para las Carreras por Montaña. En le [Reglamento de competiciones de Carreras por Montaña FEDME 2015](#) (FEDME, 2014a) se define todo lo relativo a este tipo de pueblas desde las descripción de la modalidad, la tipología de las competiciones, organización, reglamento de los competidores, reclamaciones, dopaje, normativa para la confección de trípticos y el apartado que más relación tiene con el tipo de criterios para el diseño del recorrido que se buscan, Seguridad y homologación de las competiciones.

Este apartado se detallan en 13 puntos los requisitos para que una carrera por montaña cumpla para formar parte del calendario FEDME y pase su homologación.

- Preámbulo
- El itinerario
- Seguridad
- Zonas de salida y de llegada
- Los controles. Labores y responsabilidad que se les atribuye
- Avituallamiento
- Tiempo de paso por los controles
- Mapas
- El dorsal
- Supervisión y control de material
- Itinerarios alternativos
- Reunión informativa
- Clasificaciones

La reglamentación de la FEDME es la guía más completa para la gestión deportiva del evento, detallando todo lo relativo a la actividad deportiva y a la preparación de la carrera. Controlando detalles muy concretos como las medidas de las zonas de avituallamiento y su colocación, tipo de señalización, zonas de salida con medidas, localización del área de control de material, zonas de control de paso, itinerarios y mismo el tipo forma de los dorsales.

Para llevar a cabo la homologación de las pruebas que quieran formar parte del calendario FEDME, la federación ha detallado un documento, [Requisitos homologación y arbitraje de competiciones de carreras por montaña FEDME](#), donde se describen los requisitos que se deben seguir en base al reglamento.

A nivel regional solamente se puede detallar reglamentación sobre las carreras por parte de la Federación Galega de Montañismo que recoge en, [Reglamento de competición das carreras por montaña FGM 2015](#), la normativa existente en la federación española adaptando algunos apartados como el de los circuitos o competiciones y alguna otra puntualizaron para adaptar la normativa a las necesidades puntuales de nuestra comunidad.

Vistos los reglamentos deportivos que ofrecen las distintas federaciones y asociaciones, se puede corroborar que la parte competitiva o deportiva de los eventos deportivos que se celebran bajo sus siglas, sí están controladas por unos reglamentos. El problema surge con todas las áreas de un evento que sobrepasan a lo deportivo y con todas las pruebas que no se suscriben a tales entes y las cuales pueden plantear sus propias normativas sin que nadie les exija nada, ni se les supervise. De esta manera se puede confirmar la no existencia de los criterios para el diseño de los recorridos de las carreras que se estaban buscando, es decir, centrados en las temáticas de: organización, seguridad, medio ambiente y entorno social y que deberían asentar las bases para la regulación de dichas competiciones.

b. Comprobación de la aplicación de los criterios.

Como se puede extraer de la conclusión del apartado anterior, donde se trataba de identificar los criterios para el diseño del recorrido de las carreras, el objetivo de este apartado no será posible realizarlo, porque los criterios que se tendrían que comprobar no se han podido identificar.

Sin embargo, como en la planificación realizada en los prolegómenos del proyecto ya estaban programados estos viajes, con el fin de coincidir en las competiciones con deportistas y otros expertos implicados con la modalidad, se ha aprovechado para estudiar, mediante la técnica de observación no participante, como discurren las carreras al tiempo que se comprueba si son fieles a los reglamentos competitivos a los que se someten.

Las salidas se han realizado a tres carreras en áreas geográficas diferentes y con características organizativas muy distintas. Trail Chandrexa, valedero para la Copa de

España de Carreras por Montaña FEDME 2015 y Campeonato Gallego de Carreras por Montaña 2015, Trail do Lor, valedero para la Copa Gallega de Carreras por Montaña FGM e finalmente a Travesia do Xalo, trail de carácter independiente.

Trail do Lor	
Edición: Segunda	Fecha: 09 Mayo 2015
Localidad: Quiroga, Lugo	
Organizador: Tourgalia	
Pagina web: www.tourgalia.com	
Características técnicas	Altitud máxima:
	Altitud minima:
	Distancia: 46 Km
	Desnivel acumulado: 3.000 m
Reglamento: Federación Galega Montañismo	
Cronometraje: Manual	
Circuito: Copa Galega Carreiras por Montaña	



Fuente Elaboración propia

A nivel organizativo la carrera estuvo supervisada por los árbitros de la FEDME en todo momento, realizando el trazado antes de la salida oficial y comprobando que la señalización fuera correcta, normativa y que los avituallamientos fueran los anunciados en el mapa de carrera y estuvieran instalados acorde a las características obligatorias. En la zona de salida se distinguía la zona de control de material que era paso obligatorio sólo para los participantes, los cuales tenían que identificarse y en el caso de participar en la prueba valedera para la Copa Gallega dejar su licencia federativa a los

la carrera varios árbitros FEDME estuvieron repartidos en los puntos de control del recorrido, supervisando el transcurrir de la prueba. Como cierre de los participantes, en último lugar, tres voluntarios de la organización se encargaban de hacer de “escoba” no dejando a ningún participante atrás y evitando así posibles accidentes que nadie percibiría.

En cuanto a la seguridad, miembros de protección civil y ambulancia estuvieron comunicados con dirección de carrera para actuar cuando fuera preciso. Los cruces que pudieran ser peligrosos estaban dotados con personal de la organización, para evitar accidentes.



Fuente Elaboración propia



Fuente Elaboración propia

Medio ambientalmente, la carrera no tenía ningún programa de acciones encaminado a preservar el entorno o a devolver de alguna forma los impactos que recibe el medio por su uso en las carreras. Aún así, en su reglamento propio y en el de la FGM se requieren ciertos requisitos obligatorios tanto para el organizador como para los atletas para evitar impactos no necesarios. Para evitar y reducir los restos de residuos plásticos, el equipo de “escoba” también se encargaba de recoger todas las cintas de señalización y posibles envoltorios que pudieran caer accidentalmente a algún corredor.

En el ámbito socio económico y en concreto hacia el turismo no se observaron acciones concretas. El planteamiento de la prueba se centra en la celebración de una actividad deportiva y los impactos más básicos que se pueden desprender de ella: el del desplazamiento de los corredores y la promoción del lugar, también a los deportistas ya que este tipo de pruebas, como están planteadas en la actualidad, son poco atractivas para el público.



Fuente Elaboración propia

Travesia do Xalo	
Edición: Sexta	Fecha: 26 Abril 2015
Localidad: Castelo (Culleredo), A Coruña	
Organizador: Castelo Deportes	
Pagina web: www.travesiadoxalo.com	
Características técnicas	Altitud máxima: 512 m
	Altitud minima:
	Distancia: 20,41 Km
	Desnivel acumulado: 1.289 m
Reglamento: Propio	
Cronometraje: Automático Eme Sports	
Circuito: Independiente	

En lo referente a la organización, la carrera que transcurre por el Monte Xalo no evidencia diferencias en profesionalidad y buen hacer con las del ámbito federativo. Esta prueba en otras ocasiones ya había sido valedera para la Copa Gallega y, por ello, su itinerario y su equipo organizativo cumple perfectamente las necesidades para la gestión de una carrera de nivel. Aunque no supervisado por árbitros, sino por personal de la organización, la prueba plantea un itinerario con un diseño similar a los federativos en sus características básicas: con zona de salidas y llegada, zona de control de material, avituallamientos que se especifican en el mapa de carrera, ... También existen controles de paso con el fin de verificar el buen funcionamiento de la carrera y el cumplimiento de las normas deportivas por parte de los corredores. En esta competición si se ha podido observar la preparación de



Fuente Elaboración propia

itinerarios secundarios a utilizar por motivos de seguridad, meteorológicos u otros. En este caso se decidió modificar parte de un tramo por el mal estado del terreno debido a las lluvias caídas los últimos días.

La gestión de las clasificaciones se realizó mediante chip que portaban los corredores, lo cual facilita el trabajo en los controles de paso y los resultados en el final de la carrera.



Fuente Elaboración propia

A nivel seguridad: protección civil, ambulancia y equipo de voluntarios (incluido equipo “escoba”), velaban por que no se produjeran accidentes y de suceder alguno poder intervenir en el menor tiempo posible.

En lo que al medio ambiente se refiere no hay constancia de programas para paliar los posibles daños más que la recogida y revisión del itinerario con el fin de dejarlo en el mismo estado en el que se ha encontrado.

A nivel socio económico es importante mencionar que la Travesía do Xalo es una iniciativa de la Asociación Castelo Deporte.

“Castelo Deporte é na actualidade unha entidade deportiva, social e cultural con case douscentos socios, con sede na parroquia cullerdense de Castelo, e cun longo currículo nos seus case dez anos de historia”. (www.castelodeporte.org).

Por lo cual es una iniciativa de dinamización de un territorio que nace desde el ámbito social como iniciativa para fomentar el deporte y proyectar su área geográfica fuera del entorno próximo. Esta iniciativa en un punto de partida muy atractivo como para darle continuación con un plan de desarrollo turístico de las pruebas deportivas y continuar promocionando entorno natural de la zona.

Trail Chandrexo	
Edición:	Fecha: 12 Julio 2015
Localidad: Chandrexo de Queixa, Ourense	
Organizador: Running Sport	
Pagina web: www.chandrexatrail.com	
Características técnicas	Altitud máxima: 1.705 m
	Altitud minima: 920 m
	Distancia: 32,80 Km
	Desnivel acumulado: 2.000 m
Reglamento: Federación Galega Montañismo	
Cronometraje: Automático	
Circuito: Copa de España Carreras por Montaña y Campeonato Gallego	

Esta carrera ha sido, de las celebradas en Galicia, la de mayor envergadura deportiva ya que era valedera para la Copa de España de Carreras por Montaña FEDME 2015 y era también el Campeonato Gallego de la modalidad. A nivel organizativo los esfuerzos eran mayores ya que el número de participantes era superior a las anteriores y por lo importante de la cita a nivel deportivo. De todas formas a nivel normativo, el reglamento de la FEDME era el de obligado seguimiento. Área de salida y llegada, control de material, controles de paso, avituallamientos, ...

En cuanto a la seguridad, la prueba incluía las mismas dotaciones de cuerpos de emergencias: ambulancia, protección civil y voluntarios, todos ellos en comunicación constante con dirección de carrera. En el transcurso de la prueba se produjeron varios accidentes lo cual hicieron que un par de deportistas tuvieran



Fuente Elaboración propia



Fuente Elaboración propia

que ser evacuados, uno de ellos requiriendo su evacuación al centro de salud de O Barco.

Por lo que respecta al medio ambiente, como en las otras dos carreras anteriormente descritas, no se observó que se realizara ninguna acción especial fuera de lo normativo y de la inspección por parte de los árbitros medio

ambientales que actúan en todas las pruebas FEDME. Estos se encargan de evaluar los posibles impactos, sobre todo residuos que pueda ocasionar la carrera.

En el ámbito socio económico no se ha apreciado ninguna iniciativa salientable, aún siendo una zona con cierto desarrollo turístico, al situarse muy cerca de la estación de montaña de Cabeza de Manzaneda. Como en las anteriores, se restringe sólo al impacto directo de la práctica deportiva y el desplazamiento de los deportistas.



Fuente Elaboración propia

Después de la observación de las tres pruebas y aunque no sea valedero para el objetivo marcado al principio del proyecto, se puede concluir que el nivel general de las carreras visitadas es alto. En el análisis, que se ha desarrollado por bloques temáticos, es necesario resaltar los de organización y seguridad como los más solventes por la escrupulosa aplicación de los reglamentos existentes, que regulan la práctica deportiva y la organización de las competiciones. Donde se observa menor iniciativa es a nivel medio ambiental y socio económico. En el primer bloque ninguna de las carreras se ha salido de lo obligatorio o más común. En cuanto al entorno socio económico, es salientable la motivación de la carrera del Xalo. De todas formas es importante mencionar, en este aspecto, que los tres ejemplos han estructurado sus itinerarios para poder sacar el mayor partido al potencial paisajístico de sus respectivas zonas, llevando a los participantes por caminos de especial belleza al tiempo que exigencia física y técnica.

c. Criterios, opinión de los expertos: Método Delphi.

Al demostrarse la falta de unas bases comunes a todas las pruebas de Trail Running, con el fin de unificar los criterios para el diseño de los recorridos de las carreras, la dirección del proyecto ha decidido buscar mediante entrevistas a expertos de todo los ámbitos y con una relación directa con las competiciones de Trail Running, el conseguir un manual con recomendaciones o puntos básicos que sirvan de modelo a las organizaciones o promotores de dichos eventos.

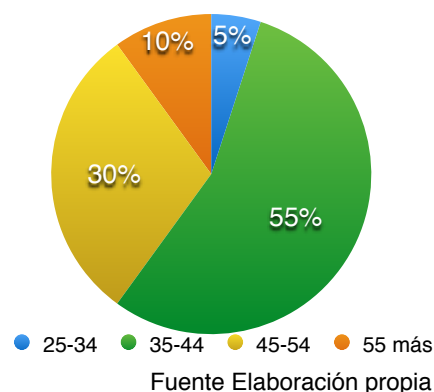
Como se ha podido observar en el marco documental, el Trail Running es una modalidad mucho más amplia, incluyendo todas aquellas carreras que se realicen fuera de asfalto y serán el área para dichas recomendaciones.

Perfil de los entrevistados

El grupo de expertos entrevistados está formado por 20 personas de perfiles diversos (ver tabla expertos apartado metodología) pero con un nexo de unión muy claro, el Trail Running.

La población de muestra abarca una horquilla de edades que va desde los 32 años hasta los 79 el más veterano. Aunque el grupo de edad más común es el de 35 a 44 años que incluye al 55% de los entrevistados. Esto refleja la juventud del trail running donde, como se cita en diversos apartados, se están escribiendo las bases de la modalidad deportiva.

Gráfica 11. Edad de los expertos entrevistados

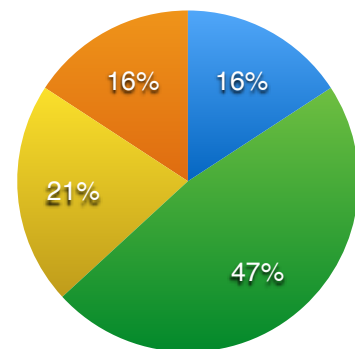


En cuanto a su dedicación profesional, destacar que 6 de los 20 entrevistados tienen trabajos relacionados directamente con las competiciones y la práctica deportiva en general. Lo cual manifiesta la importancia que está alcanzando el trail running demandando profesionales cualificados específicamente para cubrir las nuevas necesidades que están surgiendo.

Otro dato a resaltar sobre los entrevistados es que 16 de los 20 entrevistados son o han sido corredores en competiciones de este tipo al tiempo que 17 de los 20 también están relacionados con la organización de este tipo de pruebas, gestionando directamente una o varias pruebas o colaborando con otras organizaciones.

También es relevante, para mostrar la importancia y la base de las opiniones reflejadas, los años de relación con el futuro deporte que tienen los entrevistados. Siendo alguno de ellos historia viva del nacimiento de la modalidad en nuestro país y de su evolución hasta nuestros días.

Gráfica 12. Años de relación con el Trail Running



● < 5 ● 5 - 14 ● 15 - 24 ● > 25
Fuente Elaboración propia

Como se ha especificado anteriores apartados, uno de los objetivos de este proyecto, una vez determinada la inexistencia de unos criterios fijos que marcaran el diseño de los recorridos en las carreras, era conseguir mediante la entrevista a diversos expertos en la modalidad de Trail Running un modelo de criterios básicos que ayude a fijar unas bases para la organización de este tipo de pruebas. A continuación se detallarán las preguntas que se han realizado a los expertos con las respuestas más comunes que se han extraído de sus opiniones.

Organización

¿Qué requisitos debe cumplir un organizador de carreras por montaña?

Esta pregunta es muy importante para plantear un punto de partida homogéneo y para que los promotores interesados sepan rodearse de la gente adecuada para poner en marcha su proyecto. La opinión más repetida entre los entrevistados es que la organización tenga un **contacto directo con la modalidad deportiva** predominando la opción de que sean corredores o lo hayan sido. Otra de las características predominantes es la importancia de tener un **buen equipo organizativo** (organización y dirección de carrera y voluntarios). Tanto para afrontar el reto con garantías de buena gestión y seguridad, como para poder proyectarlo y venderlo bien para darle difusión y notoriedad.

A este respecto se comenta:

“Partiendo del nexo común que la gente del grupo conoce el tema, éste debe ser lo más variado posible y estar formado por personas expertas en diversas materias, con ello se conseguirá dibujar un perfecto organigrama de gestión con expertos en cada área: contabilidad, logística, recorrido, relaciones públicas, comunicación, etc. Con la coordinación de un “director de carrera”, si el organigrama está completo y cada uno cumple su función ya tenemos la base para que todo salga bien el día de la carrera”.

Esta opinión de un equipo pluridisciplinar es compartida:

“Un buen perfil comercial y negociador puesto que es importante que las carreras de montaña consigan sustentarse por si mismas con aportaciones privadas y de instituciones y no dependan únicamente del precio de las inscripciones”.

También se le da mucha importancia, por lo que se obtiene de las respuestas, al **conocimiento del medio o del territorio** donde se celebrará la carrera. Esta característica por dos motivos: la de proteger el medio ambiente de posibles impactos innecesarios y para poder plantear un recorrido espectacular y seguro en la misma medida.

¿Cuáles son los criterios principales que deberían buscarse a la hora de llevar a cabo el diseño de una carrera por montaña?

El principal de los criterios consensuado por la opinión mayoritaria de los expertos es la **seguridad**. Siendo características como, trazados secundarios a utilizar según necesidad, accesos y protocolos de rescate, las más repetidas. El segundo criterio más repetido es la **lógica** aplicada al diseño del recorrido. Refiriéndose al itinerario, a la orografía y al desnivel (siempre adaptado al kilometraje), a los requerimientos técnicos necesarios para los participantes, al diseño circular del recorrido. Es decir que la carrera se plantee siguiendo un objetivo, que no sea correr por correr. Hay que dotarla de una personalidad para hacerla única. Otro criterio salientable es el respeto al **medio ambiente**, evitando zonas protegidas o sensibles, aumentando las medidas para reducir los impactos en la naturaleza todo lo que se pueda, etc. Lo que no quiere decir que se dejen de visitar los

lugares con mayor riqueza paisajística, recursos naturales o patrimoniales que hagan de la experiencia del corredor una prueba especial.

Aunque estos criterios no son plasmados en la tendencia real de muchas carreras como nos hacen saber varios de los entrevistados:

“Los corredores siempre queremos dureza y más dureza, mientras más dura una prueba y más retirados tenga, más fama cogerá”.

¿Cuáles son los requisitos básicos que deben encontrarse en un área geográfica para poder albergar una carrera por montaña?

El principal requisito es el **desnivel**. La posibilidad de plantear un recorrido que tenga subidas y bajadas, es decir montaña. Algunos entrevistados plantean que esto no debe ser excluyente para algunas pruebas pudiendo aprovecharse la combinación del desnivel existente en tramos con “zonas de tránsito duro” que diferencien a la modalidad de otras como pueda ser el campo a través. En este sentido también se descartan los bucles o los pasos reiterados por un mismo circuito para dar ese desnivel acumulado. También se muestra indispensable el valor e **interés natural y patrimonial** del área. Destacando la necesidad de hacer transcurrir el itinerario por lugares singulares por su paisaje, su patrimonio histórico, su importancia histórica, etc, intentando buscar zonas aisladas de la civilización y evitando el asfalto en mayor medida posible. El tercer requisito destacable y un poco contrario a la última característica reseñada dentro del interés natural y patrimonial, es la **dotación de servicios y accesos**. Todo relacionado con la logística necesaria para poder llevar a cabo este tipo de eventos. Es positiva la organización de la carrera desde un núcleo poblacional donde pueda instalarse la base de la organización y donde pueda darse cabida a las necesidades de los participantes, público, marcas deportivas, posibles medios de comunicación, etc.

¿Cómo clasificarías las distintas pruebas de trail running? (Distancia, nivel técnico, ...)

El criterio más común es el de la **distancia**. Con ella se diferenciaría las carreras de una manera básica por los km de su recorrido como ya se está haciendo por la mayor parte de los organismos que regulan la modalidad. Otro de los criterios muy cercano en apoyos a la distancia y muchas veces complementario a ésta es el **desnivel**. Muchos organismos

como la FEDME lo utilizan para organizar sus tipologías de carreras. El tercer criterio es el **requerimiento técnico del recorrido o el riesgo objetivo del recorrido**. Como se ha incluido en la parte documental, este tercer criterio impulsado entre otros por Kilian Jornet y varios atletas de nivel internacional, pretende evaluar las pruebas también por el tipo de terreno, desniveles pero no sólo acumulados (subidas y bajadas pronunciadas), número de avituallamientos, altitud máxima y media, ...

¿Qué experiencia demostrable debe exigirse a los diseñadores y organizadores de las carreras?

Un porcentaje muy alto de los entrevistados opinan que lo más importante es la **experiencia como corredor** o el contacto directo con la modalidad deportiva, visitar y analizar las organizaciones de otras pruebas ya consagradas.

Aún así, varios entrevistados opinan que no debería exigírsele **ninguna experiencia**, ya que sería muy difícil de gestionar el apto o no apto de una organización y además, el resultado de las carreras organizadas por equipos no profesionales suele ser lo suficientemente mediocre como para que cambien o no continúen con el proyecto.

¿Cuáles deberían ser los objetivos de un buen trazado?

Los objetivos principales extraídos de las contestaciones de los expertos son:

Disfrutable por parte de los corredores. En este objetivo se incluyen muchas características como el equilibrio de exigencia física, la accesibilidad a finalizar la prueba, alcanzar hitos geográficos que motiven a los corredores. Como citan algunos entrevistados:

“Que la calidad del recorrido haga olvidar a los corredores la dureza del mismo”.

“Que los corredores se diviertan en el recorrido y que tengan ganas de que llegue la siguiente edición para volver a hacerlo”.

Variado en lo que respecta a tipología de terrenos, diversidad de paisajes, características de los caminos, cruzando por pequeños núcleos de población y diferentes ecosistemas.

Seguro en lo que respeta a evitar la peligrosidad, preparar accesos para evacuaciones, zonas de atención médica a los corredores, etc.

¿Qué parámetros, básicos e irrenunciables, hay que tener en cuenta para la elección y el diseño del recorrido?

Dentro de los parámetros mas importantes y básicos pronunciados por los expertos encontramos la **seguridad**. Para la mayor parte es imprescindible para diseñar un recorrido, se debe partir de esta base. Los accesos para evacuaciones, protocolos de acción en caso de posibles accidentes, evitar zonas de riesgo (por muy espectaculares se resulten) y minimizar la exposición a peligros potenciales a lo corredores son las características más señaladas. La **variedad** de tipos de caminos (senderos, pistas, cortafuegos, etc), variedad de superficies o terrenos y variedad en entornos son otros parámetros que se han repetido con asiduidad. Finalmente el **desnivel** también ha aparecido como parámetro irrenunciable.

¿Qué requisitos mínimos debe cumplir la señalización del recorrido de las pruebas?

En esta pregunta casi una mayoría de entrevistados opina que debe de ser **la necesaria para que los corredores no se pierdan en ningún momento**.

“Debe de ser clara y que no ofrezca dudas. Un criterio es que al menos desde una baliza veas la siguiente o las dos siguientes como dice la FEDME”.

“Que sea suficientemente visible para no tener que ir toda la carrera pendientes de no perdernos”.

Para la señalización se recomienda cinta o balizas de alta visibilidad y materiales ecológicos. En tramos nocturnos deben ser reflectantes o iluminadas. La colocación debe de ser a no más de un metro, ángulo de visión de los corredores. Debe prestarse especial atención a los cruces, lo cuales no deben dejar lugar a duda, encintando el camino o indicando los caminos erróneos. Deben indicarse los avituallamientos, zonas médicas y las zonas peligrosas donde además de una buena señalización se recomienda la presencia de personal de la organización.

Las áreas de avituallamiento, ¿qué criterios deben seguir para su ubicación según el tipo de carrera? (Distancias, puntos delicados de la carrera...) ¿Qué diseño deben seguir y qué dotación de productos deben tener?

La mayoría de los entrevistados muestran coincidencia en apreciar que la **variable distancia** es el mejor baremo para planificar los avituallamientos. Entre ellos muchos son los que opinan que la normativa de avituallamientos de la FEDME cada 5 km o 500 m de desnivel para las pruebas que no superen los 40 km es la correcta. Para pruebas superiores se muestra una pauta que marca los 10 km como referencia, aunque muy condicionada por la dureza del tramo y por las condiciones meteorológicas que siempre pueden hacer variar la distancia. Otros expertos plantean la **variable tiempo** de carrera para posicionar dichos avituallamientos, planteando una media entre el tiempo de los atletas de mejor nivel y de los llamados “populares”.

Los **lugares para la ubicación** de los puestos de avituallamiento si plantean un quorum entre los entrevistados, sugiriendo la mayoría lugares de tránsito lento, evitando bajadas o zonas donde se pueda correr. Pueden aprovecharse cruces o zonas peligrosas que quedarían señalizadas. Por razones logísticas deberían situarse en lugares de fácil acceso. Situarlos en lugares de especial valor paisajístico es reconocido como positivo por alguno de los expertos.

En cuanto a la **dotación** diferencian entre: *avituallamientos líquidos* que ofrecen agua y isotónicos, en el caso de carreras de hasta 40 km, complementando con refrescos, agua con gas, zumos y café en carreras de distancias más largas. *Avituallamientos sólido-líquidos*, que ofrecen a mayores que los avituallamientos líquidos productos dulces y salados con frutos secos, fruta variada, galletas, barritas energéticas, geles energéticos y membrillo, que también se complementa en las carreras más largas con pasta, bocadillos, caldos, arroz y charcutería. La variedad de los avituallamientos depende mucho de las condiciones meteorológicas. Es un apartado muy valorado por los corredores, así como el trato recibido en dichas áreas. Cada vez más es necesario tener en cuenta productos para alérgicos o veganos.

Las zonas de salida y llegada de la carrera, ¿dónde deben situarse? ¿Qué características técnicas deben cumplir?

La mayor parte de los expertos sitúan la zona de salida y llegada en un **núcleo de población**, a poder ser en un lugar singular y para lo cual ofrecen valoraciones como el atractivo para el corredor y para la afluencia de público. En términos generales estas áreas deben intentar cumplir requisitos como la una buena zona para *parking*, *amplitud* y cercanía de *servicios complementarios* como duchas, sanitarios, zonas de reposo, puesto medico, sala de prensa, espacio para patrocinadores, fisioterapia, avituallamiento, etc. En concreto, las zonas de salida deben ser más amplias para evitar embotellamientos y estar dotadas de áreas específicas para corredores. La zonas de llegada pueden ser más estrechas potenciando el disfrute de los atletas. Es recomendable situarlas en zonas llanas.

¿Qué servicios y logística se deben considerar como básicos para la realización con garantías de una carrera por montaña? (Ej, aparcamiento, vestuarios, gradas...)

Los servicios en los que coinciden los expertos como básicos son:

- Zona de duchas, vestuarios y aseos.
- Aparcamiento.
- Servicios médicos.
- Servicios hosteleros.
- Información de carrera en meta para los acompañantes y en los avituallamientos para corredores.
- Otros servicios (Consigna, guardería, fisioterapia, etc)

¿Crees que hay que limitar el número de participantes? Para ello, qué criterios habría que seguir?

Una mayoría absoluta de los entrevistados se muestran **a favor de la limitación** de participantes en las pruebas. Los *motivos* esgrimidos son sobre todo por el *impacto medio ambiental* que puedan ocasionar los participantes. También se cita *a nivel organizativo* la logística, cantidad de recursos disponibles y los servicios como motivo para limitar los participantes.

“A mayor número de participantes deberíamos de incrementar el número de servicios”.

Finalmente por *seguridad* es otro de los motivos que se señalan para limitar la participación.

No existe un criterio para realizar la limitación que sea recurrente. Algunos de los ofrecidos son por orden de inscripción, por participaciones en años anteriores, por sorteo, etc.

¿Cuáles son los principales problemas para desarrollar el diseño óptimo para la carrera?

El principal problema señalado por los entrevistados son las autorizaciones o **permisos de paso**. Este problema se da tanto con propietarios mancomunados, propietarios individuales, ayuntamientos o áreas gestionadas por medio ambiente y está haciendo que en muchos puntos de la geografía, organizar una prueba sea realmente imposible. No es sólo la prohibición de paso por algún territorio sino también el boicot a la señalización o la instalación de avituallamientos. El más señalado quizás sea el de la administración medio ambiental y su disparidad de criterios. Como se ha analizado en la parte documental, la normativa de usos no está desarrollada y por ello dificulta mucho la organización de competiciones. También en este sentido algún experto comenta:

“Las autoridades medioambientales que parten de criterios no siempre justificados para el paso de las pruebas por esos espacios. Cuando luego en la gestión diaria no tiene ese celo en el control de visitantes más perniciosos en ocasiones que los corredores”.

La mala elección del lugar o un **entorno** poco favorecedor en características del terreno, servicio o logística es otra de las causas.

Finalmente el recurrente tema de la **administración** surge nuevamente con un nuevo enfoque el papeleo y la burocracia.

Seguridad

En relación a la seguridad general de la prueba, ¿qué criterios deberían cumplirse en todas las pruebas?

El principal criterio expuesto por los entrevistados es un completo **plan de emergencias**. En él se deben incluir las dotaciones de seguridad necesarias (personal sanitario, bomberos, protección civil, guardia civil, voluntarios, ...), los planes de evacuación, protocolo y medios de comunicación, protocolos para accidentes, acciones de protección en zonas peligrosas, recorridos secundarios, etc).

Otro requisito planteado como obligatorio es la necesidad de contratación de un **seguro** de responsabilidad civil y accidentes que cubra a participantes y al equipo de la organización para este tipo de pruebas.

También sobre seguridad, ¿qué medidas son básicas a seguir en relación al diseño del recorrido de la carrera?

Las respuestas de los expertos van encaminadas a **evitar al máximo los peligros**.

“Que el diseño de la prueba sea accesible para el 90% de corredores potenciales que se van a inscribir en ella”.

De esta manera, zonas excesivamente técnicas, suelos resbaladizos, cruce de ríos, aristas se evitarán o se equiparán para minimizar el peligro.

Otra medida que se repite es la necesidad de contar con accesos de emergencia a la mayor parte del recorrido, sobretodo a las zonas que puedan suponer un mayor peligro de accidentes.

¿Qué dotación de medios de rescate debe considerarse necesaria para organizar este tipo de pruebas?

La dotación considerada más necesaria es la de la **ambulancia** con dotación completa, médico, enfermero y 2 técnicos. En cuanto a la cantidad, debe adecuarse siempre a la carrera considerando, algún experto, la media de 2 ambulancias por cada 30-40 km una

cifra conveniente. También la posibilidad de que el vehículo sea 4x4 depende en gran medida de las características de las rutas de acceso al recorrido.

Los **equipos de rescate**, sea Guardia Civil, Protección Civil o Bomberos son apreciados también como necesarios. La disponibilidad de **helicóptero** también es otro medio muy valorado.

Hay que destacar la respuesta de uno de los expertos que indica **equipos de transporte** para los abandonos que no requieran atención médica, ya que permitirán que los equipos de rescate puedan estar sólo pendientes de los posibles accidentados.

¿Sería necesario limitar la participación en ciertas pruebas si el nivel técnico y físico requerido para la misma no es demostrable por el participante?

Los expertos muestran casi una unanimidad al contestar que las pruebas **deben limitar la participación** ya que observan que muchos corredores no son conscientes del tipo de competición al que se van a enfrentar y no quieren ser realistas sobre su capacidad física y técnica.

Algún experto es más indulgente planteando esta limitación solamente para pruebas que superen los 100 km, aunque plantea medidas como tiempos de corte serios e información específica a los corredores como medidas disuasorias.

“Para que alguien con un nivel muy bajo no ponga en peligro a la organización ni a él mismo”.

¿De qué forma debería justificarse dicho nivel?

De igual manera, para esta pregunta los expertos también manifiestan una medida común que es el requerimiento de un **currículum deportivo** que muestre y justifique otras participaciones en pruebas similares finalizadas. El método debería de ser progresivo, con la finalización de pruebas inferiores abrir la posibilidad de inscribirse en las inmediatamente superiores. Otra medida es la exigencia de un **informe médico** con prueba de esfuerzo o la utilización de **tiempos de corte**, que se manifestaban en la pregunta anterior.

¿De qué forma debería ofrecérsele la información sobre el recorrido de la carrera a los participantes?

El formato digital es el que más predomina en la opinión de los expertos. Para ello **página web** sobretodo es el medio mayoritario. También se nombran las **redes sociales** y el envío de e-mail informativo como otras opciones.

Fuera del formato digital encontramos opciones clásicas como **folletos** de la carrera donde se informe al corredor u opciones más novedosas como los **dorsales** o las **calcomanías** donde se detalla el recorrido, el perfil y mas información sobre la carrera. Algunos expertos siguen dándole importancia también a una buena charla técnica antes de la prueba, aunque otros dudan de su eficacia.

La información que consideran más importante incluir es: puntos de control, avituallamientos, zonas peligrosas conflictivas, mapa de la prueba (formato digital), altimetría, el programa y alguno de los entrevistados incluye también información y mapa para los acompañantes y público con el objetivo de que puedan seguir la carrera.

¿Qué requisitos debe seguir una buena charla técnica pre-carrera?

En este caso hay disparidad de opiniones sobre como debe ser una charla informativa pre-carrera. Una parte de los entrevistados apoyan un tipo de charlas conciso, de 4 o 5 puntos, muy gráfica y que resalte lo imprescindible y los puntos más importantes. Esta tipología se argumenta que debido a la preparación de la carrera que suelen traer los corredores no es necesario insistir más en cierta información.

Otro grupo de expertos es totalmente opuesto y apuesta por charlas más completas que especifiquen todo el recorrido, puntos de avituallamiento, secciones técnicas, zonas peligrosas, cruces... argumentando todo lo contrario, la falta de preparación de los corredores.

Lo que sí es común es la necesidad de dar información relevante y sobretodo actualizada, haciendo especial mención al pronóstico meteorológico y como este puede afectar a la carrera.

El trabajo por el mínimo impacto hacia el medio ambiente es una de las características comunes de las carreras por montaña en general. ¿Cuáles son los criterios indispensables que deberían llevarse a cabo para conseguir dicho objetivo?

El criterio más repetido por los expertos y que más influencia según ellos puede repercutir en minimizar los impactos es el **diseño del recorrido**. Con esta medida se evitará el paso por zonas especialmente sensibles, se minimizará la degradación de los diferentes tipos de suelo (utilización de senderos ya en uso) y se adaptará el proyecto de carrera al número de participantes que pueda absorber el área. Otro criterio es la **limpieza**, es decir dejar la zona de influencia de la carrera mejor de lo que se encontró, medida FEDME de los árbitros medio ambientales que controlan la recogida de residuos. La buena **señalización** de los recorridos, para evitar corredores fuera de los caminos, y las **sanciones** a los comportamientos poco respetuosos con el medio son otros criterios que se plantean. La opción de **acciones de recuperación medioambiental** son consideradas solamente por dos de los expertos como un criterio indispensable.

Sobre este tema no todos los entrevistados tiene una misma opinión sobre la voluntad de preservar la naturaleza de los organizadores, uno de ellos propone otros criterios para minimizar los impactos.

“No estoy de acuerdo con la primera fase. Poca gente se preocupa por estos temas. Seguir los protocolos de medioambiente, estudios previos de impacto ambiental, etc”.

En concreto con el diseño del recorrido de la prueba, ¿qué medidas se deberían tomar para reducir el impacto en el medio natural por el desarrollo de la misma?

En concreto con el diseño del recorrido, los expertos opinan que la medida más importante es la de **respetar las zonas sensibles medioambientalmente**, evitando que el trazado pase por ellas. Otra medida es la de **utilizar caminos ya existentes** y no abrir trazados nuevos por la vegetación. Finalmente la tercera medida que se extrae es la **limpieza** del recorrido dejándolo mejor de lo que se ha encontrado.

¿Cuál es su percepción sobre los requisitos que plantea la administración en relación a medio ambiente?

En esta cuestión, los entrevistados se muestran a favor de la necesidad de la existencia de unos requisitos que la administración plantee a las organizaciones para poder llevar a cabo las carreras. Algunos están contentos con los actuales requisitos y abogan por la comunicación entre administración y organizaciones para un buen desarrollo de las competiciones. Pero esta visión tan positiva no es compartida por otros expertos que, aún viendo los requisitos como necesarios, no están de acuerdo con los existentes ya que los consideran demasiado generalistas, no se adaptan a la práctica deportiva concreta que es el trail running, se quejan de la poca comunicación y voluntad de la administración para analizar los proyectos de manera individual y también manifiestan su contrariedad por el caos normativo según la zona donde se plantee la carrera y por la parcialidad a la hora de aplicarla.

“Están más acostumbrados a prohibir que a regular, así no se pillan los dedos”.

¿Qué medidas podrían plantearse para evitar la desigualdad y homogeneizar los requisitos por parte de la administración?

Varias son las opiniones de que la homogeneización no sería posible en el Trail Running por las diferencias tan notables entre los distintos tipos de carreras y las diferentes zonas, con características muy específicas.

Aún así, la mayor parte de los expertos opinan que la creación de una normativa, planes rectores, un documento macro para la modalidad sería la solución más positiva. El texto podría regular lo necesario para llevar a cabo un evento de este tipo con unos requisitos consensuados y específicos, de igual aplicación, con evaluaciones de impacto obligatorias, y abrir de esta manera un diálogo entre administración y organizadores que ayudara a minimizar los impactos y revalorizar el medio natural con este nuevo uso.

El desarrollo de las carreras por montaña se lleva a cabo normalmente en zonas rurales. ¿Qué criterios se pueden tener en cuenta en el diseño de la carrera que ayude a dichas poblaciones?

Uno de los criterios que se desprenden de las opiniones es utilizar estos eventos para conseguir **promocionar los recursos turísticos** de la zona (naturales, patrimoniales, culturales, instalaciones hoteleras, ...) a los deportistas y al público que se desplace a la competición. Otro criterio es el de **planificar el evento** de tal manera que sea un producto turístico o incentive el uso de los servicios hoteleros y hosteleros por parte de los deportistas (horarios de las carreras, actividades para la familia...) Finalmente otro criterio con fuerza es el de **involucrar a la población** en el proyecto. Esta medida es muy beneficiosa ya que proporcionan valor al evento.

¿Qué acciones, en lo relativo a coordinación e información, se deberían llevar a cabo dirigidas hacia la población local?

Las respuestas de los expertos dejan claro que el objetivo de las acciones debe ser el conseguir la implicación de la población en la organización de la carrera, que lo vean como algo bueno para la población. Para ello se plantean diversas acciones como **charlas y reuniones** con entes de gestión local (asociaciones de vecinos, club de montaña, hosteleros, corredores, ...) que hagan ver lo positivo de este tipo de eventos, que expliquen los beneficios (económicos y sociales) y los inconvenientes que trae consigo la celebración de una prueba de este tipo. El objetivo es intentar que la vean la carrera como propia y se involucren en ella colaborando con la organización. También se comenta la **interacción o cooperación con la administración local** como otra acción interesante a la hora de informar la población. Finalmente la **contratación de personal local** para colaborar con la organización, por sus conocimientos sobre la zona, darán un valor positivo a la organización al tiempo que los harán promotores del evento entre sus vecinos explicando en que consiste, cuando se va a celebrar, en que repercute para la población, etc.

En relación con el impacto socio económico en las zonas de influencia de las carreras, ¿Qué aspectos se deberían valorar a la hora de diseñar y organizar las carreras?

Para los entrevistados el aspecto más valorado es la existencia de **servicios turísticos**, hoteleros y hosteleros, desarrollado donde poder alojar y atender a los participantes y acompañantes. Con esta base se pueden plantear diferentes tipos de carreras que necesiten más de estos servicios como ultra o distintas carreras en un fin de semana. Otro aspecto interesante es la posibilidad de completar la carrera con **actividades paralelas**, tanto enfocadas a los acompañantes y visitantes para que puedan seguir la carrera o mismo para hacer entretenido el tiempo de espera, como enfocadas a promoción de la zona con ferias de productos locales. También se plantea, pero en menor medida, la existencia de **proveedores locales** para las necesidades de la carrera como otro aspecto positivo.

Concretamente a nivel turístico ¿Qué aspectos relacionados se utilizan en el diseño de las carreras?

Entre las opiniones más comunes se advierte que la utilización de recursos con una finalidad turística es poco apreciable en el diseños de las carreras. Normalmente su utilización es motivada por otros intereses.

“Desgraciadamente, creo que pocos o ninguno”.

“Para el diseño de la carrera no creo que directamente se mire el aspecto turístico, sino que es algo implícito”.

Dentro de los recursos que se tienen en cuenta para el diseño de las competiciones, aunque no sean de forma planificada, encontramos el **patrimonio natural** relacionado con la posibilidad de diseñar recorridos únicos, ricos en zonas naturales y paisajes de singular belleza. También una **oferta turística** desarrollada y cercana a la localización de la carrera se tiene en cuenta.

Algunos de los expertos, sin embargo, echan en falta una utilización turística de las carreras mejor planificada y pro-activa. Como ejemplos plantean la creación de productos

turísticos específicos que oferten la carrera y sus servicios de forma compacta, o la utilización seria de las carreras para promocionar los destinos mediante publicaciones (revista asociada a la carrera que promocióne los recursos turísticos de la localidad) o asociación de la localidad con el evento, por ejemplo incluyéndolo en su nombre.

¿Qué tipo de recursos turísticos son tenidos en cuenta a la hora de diseñar los recorridos?

Al igual que en pregunta anterior, no muchos expertos creen que se esté teniendo en cuenta al turismo como un valor positivo para las carreras de una manera consciente y planificada. No siendo conscientes de que se tengan en cuenta recursos turísticos para el diseño de los recorridos. De todas formas, meditada o fortuitamente, la naturaleza y el **patrimonio natural** es el recurso más comentado como a tener en cuenta en el diseño de las carreras. Seguidamente se encuentran los **servicios turísticos**, con la restauración y el alojamiento, enfocado para los corredores y los acompañantes. Y finalmente el **patrimonio cultural**, muy enfocado también a crear un recorrido rico en paisajes y espectacularidad.

¿Qué acciones de comunicación y puesta en valor son necesarias que se adopten en las carreras para su mayor impacto como escaparate turístico de una zona o región?

La principal de las acciones que se comentan es la necesidad de una buena presencia en **internet**, con una buena página web y presencia en redes sociales. Desde esta base se pueden publicar multitud de fotos y vídeos, así como información sobre la zona que repercuta en la promoción turística del destino. Otra de las acciones es crear un clima de diálogo y **cooperación entre los entes turísticos, administrativos y la carrera** para poder construir una oferta conjunta y aprovechar la carrera como medio de promoción mediante ferias de promoción local o también mediante la asistencia a otras carreras para publicitar la propia. Otras acciones pueden ser **presstrip** enfocados a prensa especializada, **Trail Running camps** o pruebas de material técnico para corredores que darán visibilidad en otras épocas del año.

¿Qué aspectos se impondrán como básicos en el diseño futuro de las carreras por montaña?

Los aspectos que se prevén como básicos en el futuro de las competiciones por montaña son la **profesionalización de las organizaciones** y la **protección del medio ambiente**.

En el primer aspecto tenemos que incluir el buen trato hacia el participante, diseño de recorridos de calidad, normas de seguridad serias para todas las pruebas y una visión más completa del evento incluyendo a las poblaciones locales en su desarrollo y haciéndolo un dinamizador turístico de la zona. En cuanto al segundo aspecto, la protección de la naturaleza se va a hacer imprescindible con normativas más concretas que eviten impactos no necesarios.

Algunos expertos manifiestan la necesidad de cara al futuro de “limpiar” el panorama de carreras y organizaciones oportunistas que saturan a las regiones y el calendario.

d. Impacto del Trail Running en Galicia.

El último de los objetivos de esta investigación es conocer el nivel de impacto que tienen las pruebas de Trail Running disputadas en Galicia. Como se ha podido mostrar en otros apartados del proyecto, el auge de las competiciones de Trail Running parece un hecho consumado, como certifican los datos del número de carreras y participantes y como expresa multitud de expertos.

Entre ellos, Goio Larrañaga, responsable de esta modalidad en la FEDME, es una voz autorizada y con una opinión clara sobre el buen momento que está viviendo el Trail Running. En una entrevista para la página Carreras por Montaña habla sobre los dos índices más utilizados para medir dicho impacto:

“Vivimos un crecimiento increíble en los últimos años. En el año 2000 no teníamos carreras suficientes para confeccionar el calendario y ahora hemos pasado a tener más de 700 carreras en toda España. La media semanal está en torno a 15, lo que nos da una cifra muy alta. Cada vez hay más organizadores, ayuntamientos, pueblos, etc... dispuestos a organizar carreras”. Artículo [“Goio Larrañaga: Vivimos un crecimiento increíble de carreras por montaña en España”](#) (Montes, 2014).

“Sí, claro. Una de las cosas que vemos es que cualquier organizador que abre inscripciones, se le llena el cupo. Nos pasó en el Vall del Congost, con una larga lista de espera, en el Trail Cara los Tajos, y ahora nos pasa en el Campeonato de España, que tiene el cupo lleno desde hace más de un mes...” Artículo [“Goio Larrañaga: Vivimos un crecimiento increíble de carreras por montaña en España”](#) (Montes, 2014).

Recogiendo los mismos índices, número de pruebas y número de participantes, se buscará estudiar el momento que vive el Trail Running en Galicia y demostrar la incidencia que está teniendo a nivel deportivo y en seguimiento.

Para observar el desarrollo deportivo de la modalidad, se estudiará el número de eventos de trail que se celebran en nuestra comunidad, comparándolo con las pruebas *en ruta*, dependientes de la Federación Galega de Atletismo y publicadas como tales en el calendario de su página web, www.atletismogalego.org, excluyendo de las mismas a las de marcha atlética.

Por otra parte, para el análisis del seguimiento de la modalidad, se estudiarán los datos de participación en las pruebas individuales y en los circuitos que se celebran en la comunidad gallega, analizándolos temporalmente y comparándolos, para comprender el nivel de importancia de los datos reflejados, con uno de los mayores eventos atléticos que se celebran en Galicia, la Maratón de A Coruña42.

Antes de comenzar a visualizar las gráficas, es necesario hacer mención a las dificultades que existen para encontrar datos fiables sobre esta modalidad deportiva. Como se menciona en diferentes apartados del proyecto, la no existencia de un registro global sobre las competiciones que se realizan en la comunidad y la relativa juventud del Trail Running, refleja la falta de profesionalidad de muchas de las organizaciones que no recogen los datos de los eventos para su análisis posterior. Hacen que el análisis sea más complicado y menos representativo.

En la etapa de documentación del proyecto, para la obtención de los datos sobre el número de pruebas organizadas en nuestra comunidad, se han utilizado las páginas web de referencia para los corredores; *Correr en Galicia*, *Cigatrail* y *Trail Norte*. De estas se ha contabilizado todo evento de trail que estuviera formalmente publicitado con fecha de realización, distancia, localización y datos de contacto. En el caso de los datos de las pruebas de asfalto se ha recurrido al calendario oficial de la Federación Galega de

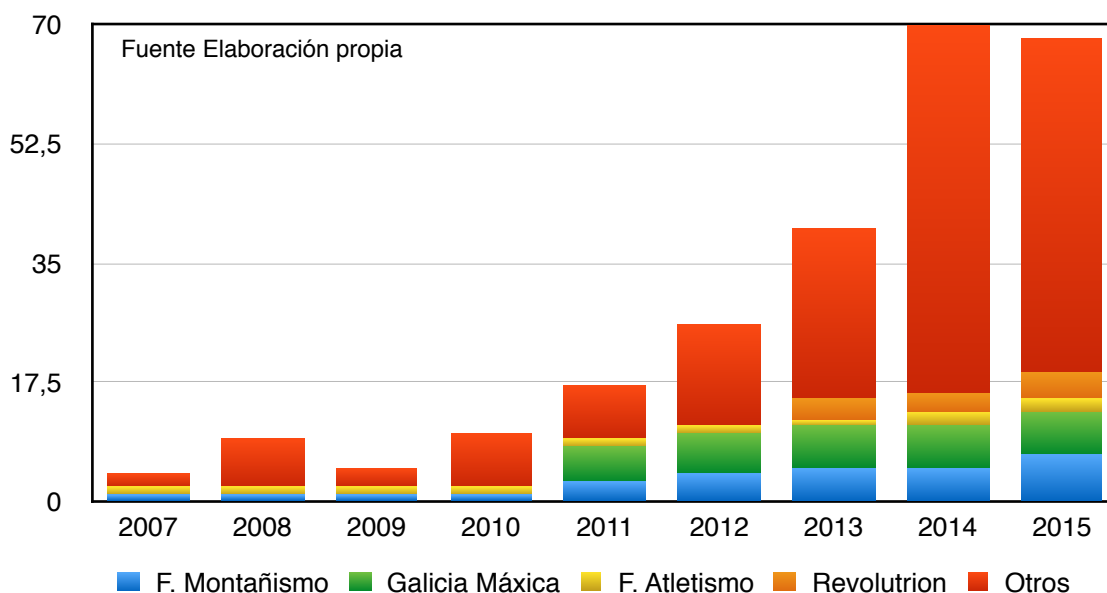
Atletismo, incluyendo las pruebas de carrera en sus diferentes distancias y excluyendo las pruebas de marcha atlética.

En referencia a los datos de participación, estos fueron facilitados por las respectivas organizaciones de las carreras. Es necesario indicar, para evitar las posibles confusiones que se puedan dar al observar los datos, que estos están en dos escalas diferentes: por número de participantes o por número de inscritos; diferencia que hay que tener en cuenta para su correcta comprensión.

Para iniciar el análisis del impacto que las competiciones de trail tienen, tomaremos el número de pruebas celebradas como punto de partida.

Como se desprende de la siguiente gráfica, "Número de pruebas de Trail diferenciadas por circuitos", se observa un aumento muy significativo de las competiciones de esta modalidad organizadas en los últimos años. Como se ha manifestado en otros apartados anteriores, el auge del Trail Running llegó a Galicia con casi 10 años de retraso con respecto a otras zonas de la península con mayor tradición montañera, esto hace que realmente el *Boom* de la modalidad se esté dando en los últimos años, cuando el número de carreras casi se duplicaba año a año, alcanzando su pico más alto con las 70 carreras celebradas el pasado año 2014.

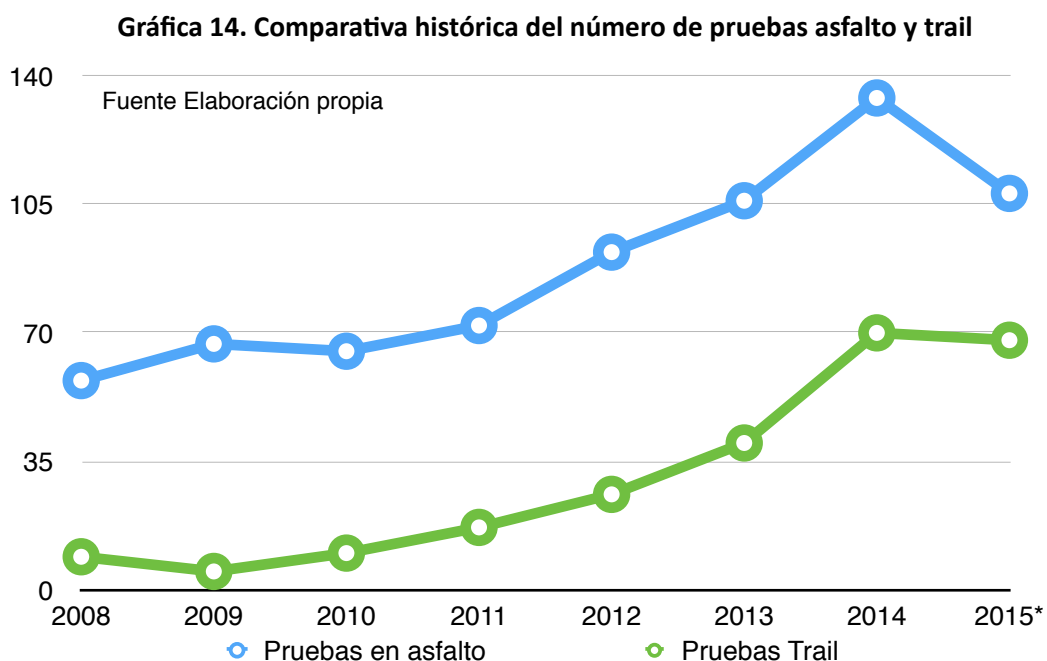
Gráfica 13. Número de pruebas de Trail diferenciadas por Circuitos



En la actualidad, la cantidad de competiciones se ha estancado acercándose a repetir la cifra de 2014, 68 previstas para el 2015, según datos recogidos el pasado 15 de agosto de los 3 calendarios on-line. En las columnas también se puede observar otro detalle

interesante de la evolución que está sufriendo la modalidad, y que se refleja en la tendencia a la unión de las distintas pruebas en circuitos, con la finalidad de fidelizar y poder captar más deportistas. A los circuitos tradicionales de la Federación Galega de Montañismo y al de Galicia Máxica Trail Adventure, tenemos que sumar el grupo de carreras que Revolutrion organiza en el Barbanza y las carreras de la Federación Galega de Atletismo, que va aumentando año tras año.

Continuando con el estudio de la repercusión en cuanto al número de competiciones, la siguiente gráfica compara el número total de pruebas de trail con el de pruebas celebradas en asfalto entre 2008 y 2015. La observación de la gráfica nos muestra que, en un primer lugar, el excelente momento que está viviendo el mundo del running en general, ya que la evolución de las dos líneas mantiene una tendencia ascendente. Las dos modalidades de carrera discurren de forma totalmente paralela, resaltando que: en cifras totales las competiciones de asfalto son casi el doble que las de trail. Este dato es representativo pero hay que observarlo con mucha prudencia ya que el momento histórico de las dos modalidades es totalmente diferente. El caso de las carreras de asfalto la tradición y los años que se llevan celebrando pesan mucho en las cifras totales. Por su parte, el trail está aterrizando en Galicia y, aunque con un aumento de participantes sin precedentes, no deja de ser un deporte nuevo, sin regular, con muchas variantes y ajeno a muchos deportistas. También hay que tener en cuenta que a título organizativo, el nivel de exigencias de una carrera popular es mucho menor que la que pueda exigir el trail, lo que también puede desanimar a posibles organizadores.

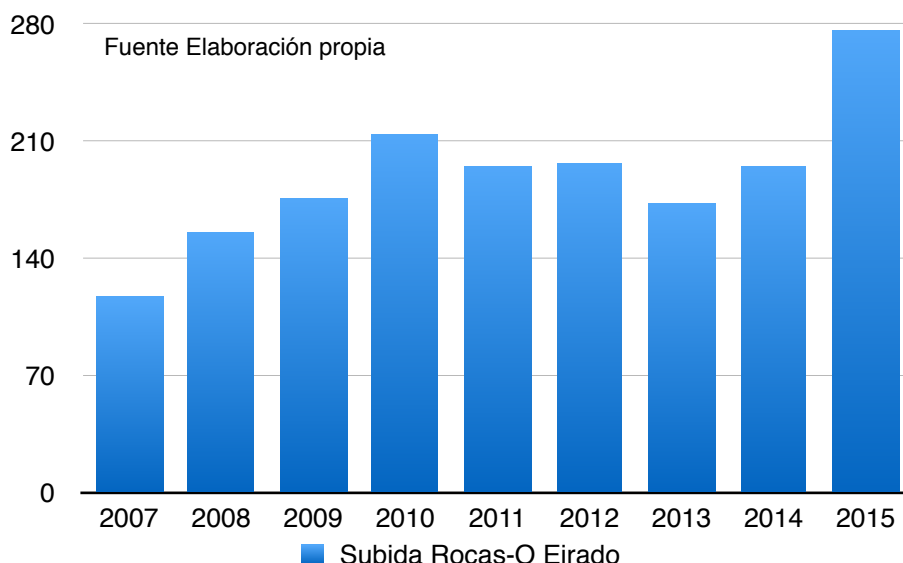


Centrándonos ya en la gráfica, se observa que en la línea temporal los resultados actuales, año 2014, de las carreras de trail están a nivel de las competiciones en ruta de hace solamente 3 años, año 2011. Esto demuestra que, lo que a las pruebas en ruta le ha costado muchos años, el trail parece que puede conseguirlo en mucho menos tiempo.

Por otra parte, para el estudio del seguimiento e impacto de la modalidad, estudiaremos los datos sobre participación de algunas carreras o circuitos y su evolución temporal. También, para ayudar a la comprensión de la importancia de la participación en la modalidad se compararán datos concretos con los de la representación en Galicia de una modalidad atlética oficial, con un largo historial y que se incluye entre las más importantes del calendario olímpico y que motiva a millones de corredores a su participación, la Maratón Coruña42. Para exponer el impacto de las carreras, se han elegido diferentes pruebas celebradas en Galicia donde se puede ver de manera gráfica la evolución en participantes que han experimentado hasta la actualidad. Se han escogido pruebas de diferentes circuitos con la finalidad de que mostraran diferentes ejemplos de cómo se está desarrollando la modalidad en estos últimos años en cuanto a participantes.

El primer ejemplo muestra la evolución de una de las carreras más longevas de nuestra comunidad y hasta no hace muchos años la única en representación de la Federación Galega de Atletismo. La “Carrera de Montaña Subida Rocas-O Eirado” recoge datos desde sus inicios en el año 2007 y desde ese año ha experimentado diferentes etapas. En los primeros años su crecimiento progresivo y continuo alcanzó en 2010 los 214 participantes. A partir de estos años la cifra se ha mantenido estable descendiendo en el año 2013 a 173 participantes como cifra más baja y recuperando al año siguiente la cifra cercana a los 200 participantes. La explicación de este crecimiento y el estancamiento cuando la modalidad está en pleno auge se puede clarificar de forma sencilla ya que en esos años es cuando el aumento de las pruebas de trail en general fue más rápido, como se muestra en las dos gráficas anteriores. De esta forma, estas nuevas pruebas por lo general robaban algunos participantes a las ya existentes. También hay que hacer mención a que el aumento espectacular en la última edición tiene su explicación en que en el año 2015 esta carrera fue la elegida como sede para la celebración del Campeonato de España de Carreras de Montaña, perteneciente a la Real Federación Española de Atletismo.

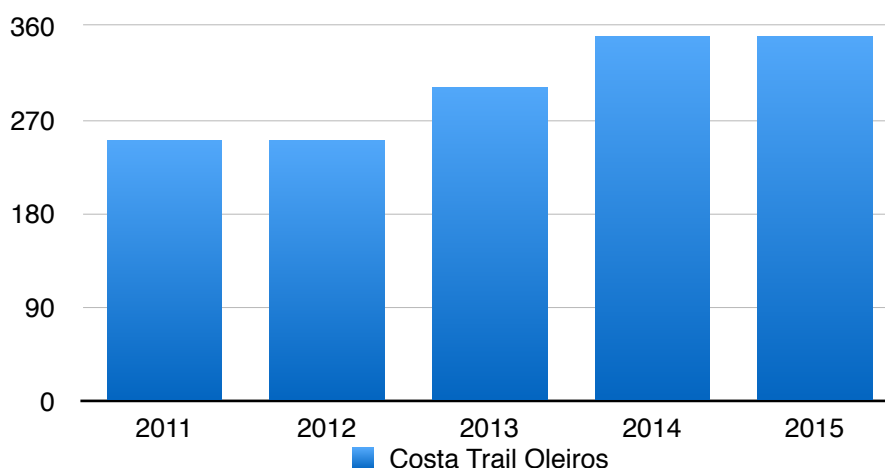
Gráfica 15. Participantes Carrera de Montaña Subida Rocas-O Eirado



Otro ejemplo, con características totalmente diferentes, se muestra en la siguiente gráfica. Aquí se puede observar la evolución de una prueba de trail promovida por una organización independiente, es decir, no adherida a ningún circuito. Esta es una prueba diseñada por un club de montañismo, aunque las características de la carrera no cumplen las condiciones para nombrarla como *carrera por montaña*. El objetivo era aprovechar un área de especial belleza natural y proponer en ella este evento que la pusiera en valor.

El “Costa Trail de Oleiros” es una prueba con una especial filosofía abogando por el respeto de la naturaleza y por ofrecer una experiencia de calidad a los corredores. Por esta razón, desde su nacimiento ha contado siempre con límite de participantes. Aunque este fue aumentando de forma planificada y regulada a lo largo de los años de vida de la

Gráfica 16. Participantes Costa Trail Oleiros

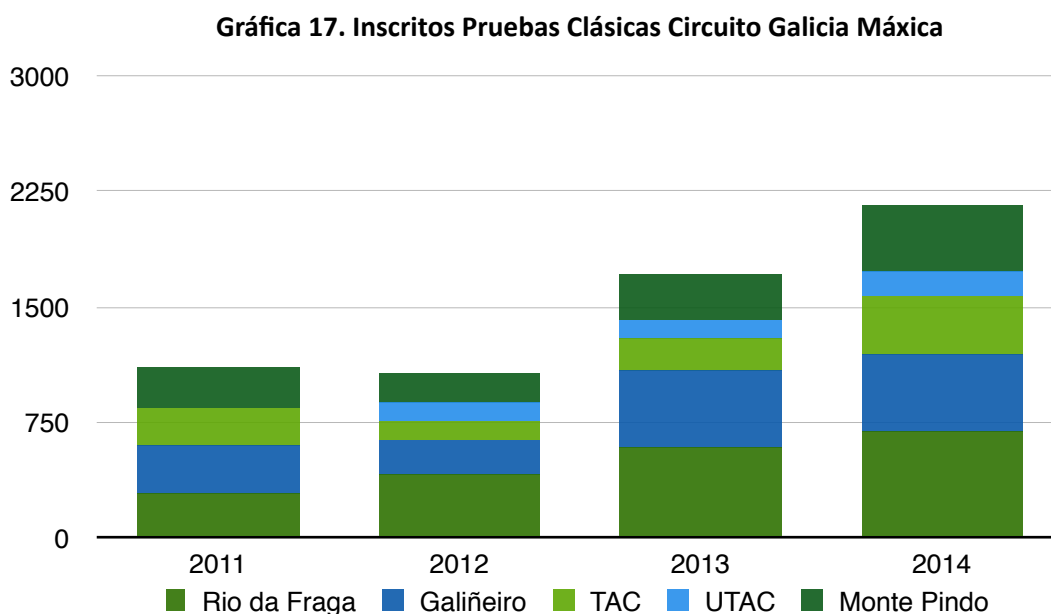


Fuente Elaboración propia

carrera, en la actualidad se ha bloqueado el número de participantes en los 350, que son considerados como el umbral para minimizar los impactos en el medio natural y poder ofrecer una carrera con un trato cercano. Esta limitación del número de participantes parece que no hace más que sumarle atractivo, ya que todos los años alrededor de 100 atletas quedan sin plaza, agotándose las mismas en pocas semanas.

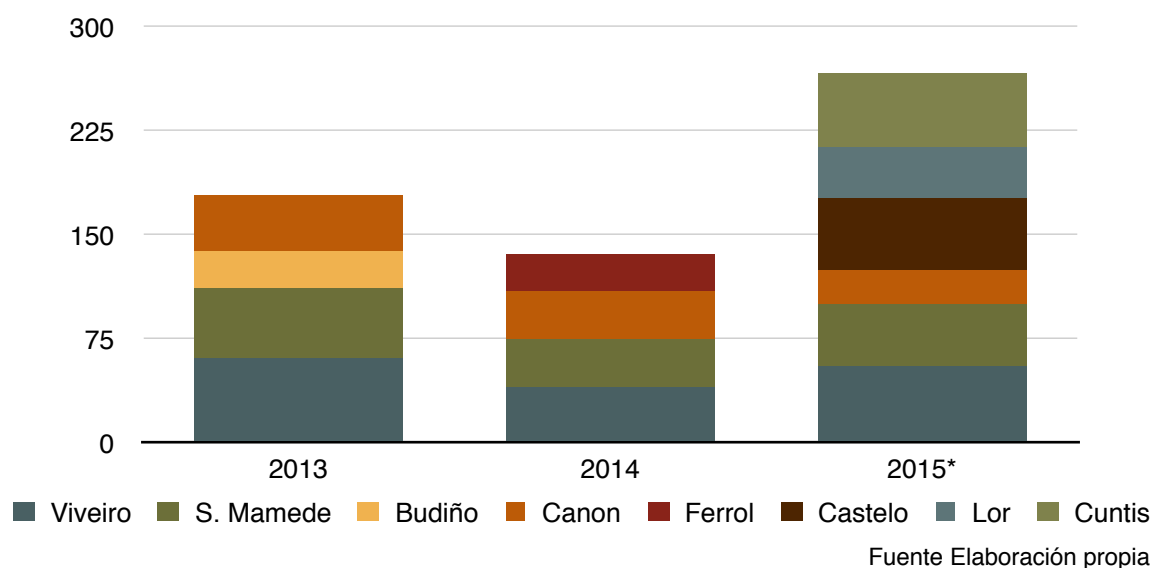
Dejando de lado las carreras unitarias y centrando los ejemplos en los circuitos, en Galicia existen dos circuitos de carreras ya consolidados y que reúnen a la mayoría de los corredores. “*Galicia Maxica Trail Adventure*” y la “*Copa Galega de Carreiras por Montaña*”, como se menciona en el apartado “Panorama actual de la competición”.

En el caso del circuito GMTA, como muestra la gráfica anterior y recogiendo datos solamente de sus pruebas fijas o tradicionales, observamos que los dos primeros años la cifra de inscritos en el total de las pruebas rondaba los 1.100 o 1.200 corredores. A partir de 2012 esta cifra comienza un crecimiento muy rápido llegando a cerrar el circuito del año 2014 con 2.167 inscritos. Como se desprende de los datos los primeros años, el circuito y la práctica deportiva eran desconocidas pero año a año los corredores van conociendo mejor la forma de trabajo de la organización y respaldan con su participación la convocatoria de las pruebas. Al igual que en anteriores ejemplos el crecimiento de los participantes es innegable.



Fuente Elaboración propia

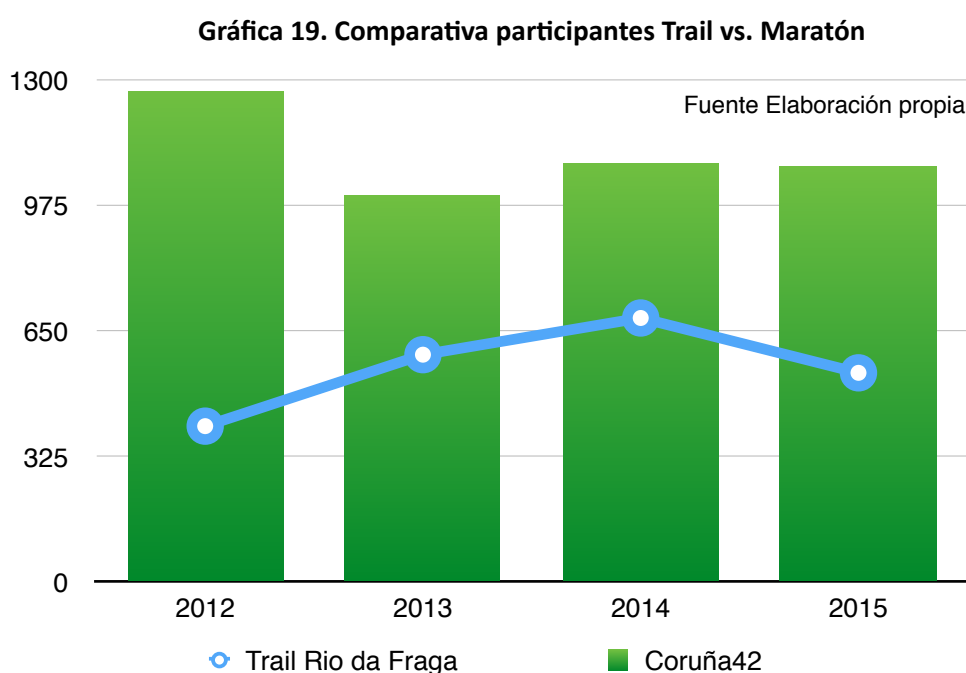
Gráfica 18. Participantes Copa Galega Carreiras por Montaña



El otro circuito que se ha analizado es el organizado por la Federación Galega de Montañismo. Más riguroso en las características que sus pruebas tienen que cumplir, se celebra en áreas geográficas que satisfagan ciertos requisitos técnicos para poder albergarlas y que están estipuladas por la FEDME y la FGM en sus reglamentos. Para poder observar de una manera objetiva la gráfica, es necesario entender que en esta solamente se han contabilizado los corredores que realizan la “Copa Galega”, es decir atletas federados y que corren un mínimo estipulado de pruebas. Al contrario que los datos del circuito GMTA donde las cifras son de inscritos en cada una de las pruebas, en esta gráfica solamente se recogen un número cerrado de atletas. Con las pruebas normalmente se celebran paralelas otras carreras con distintos recorridos y distancias que reúnen a multitud de corredores y cuyas cifras no se incluyen. De todas formas, aún existiendo diferencia en el número de participantes en comparación con el circuito GMTA, los datos de la “Copa Galega” demuestran que el aumento de corredores, en este caso también, es claro.

Este último ejemplo ayuda a comprender y visualizar la importancia de los datos de las competiciones de trail poniendo en una misma gráfica los participantes de una de las pruebas con mayor repercusión en Galicia como es el Trail do Rio da Fraga (Moaña), perteneciente al circuito GMTA, con otra de las pruebas atléticas de asfalto de mayor repercusión, como es la Maratón Coruña⁴².

Es necesario explicar que la comparativa parte de diferencias muy grandes entre las dos pruebas como pueden ser los recursos del organizador, patrocinadores y mismo repercusión, siendo la maratón la prueba atlética con mayor historia y una de las más importantes en el calendario atlético. Además la Coruña42 fue en 2013 Campeonato de España de la modalidad, lo que la señala como una de las competiciones importantes del calendario para los atletas profesionales. Y para los no profesionales, esta modalidad también viene a ser un imán de cara a las metas personales, siendo objetivo de muchos de ellos. Por otra parte, el Trail Rio da Fraga es una de las carreras más populares de un circuito privado de carreras, con unos recursos limitados y siendo ejemplo de una modalidad deportiva que está en pleno desarrollo.



Dejando de lado dichas diferencias, la gráfica muestra un estancamiento en participantes en la Coruña42 que ronda en sus últimas tres ediciones los 1.000 corredores mientras que el Trail Rio da Fraga ha ido aumentando sus participantes hasta los 684 de la edición 2014, a menos de 400 participantes de la cifra de participante de la maratón. En la última edición 2015 la diferencia ha aumentado a 531 corredores aunque las dos competiciones han bajado. Este descenso ha sido más pronunciado en la prueba de trail posiblemente influenciado por la mayor oferta de carreras similares en la misma CCAA, hecho que no ocurre con la maratón.

Después de la observación de los distintos ejemplos expuestos sobre la situación del Trail Running en Galicia y su impacto en número de pruebas y participantes hay que afirmar

que ambos parámetros han aumentado rápidamente en los últimos años y ese aumento se ha ralentizado en cierta medida en el 2015. A espera de poder analizar los datos futuros, se constata la importancia que ha ganado la modalidad con la cantidad de pruebas que se celebran y su asentamiento en el calendario competitivo de muchos corredores.

Conclusiones

Después de la finalización de todas las partes del proyecto de investigación, documental y empírica, se pueden exponer de él diferentes conclusiones, las extraídas directamente de los objetivos marcados y las sobrevenidas por el estudio de la modalidad, que ha revelado diferentes aspectos a resaltar.

Primeramente, merece una especial mención la variada terminología que se ha encontrado para referirse a la modalidad y a todos los tipos de pruebas que ella incluye. Como ejemplo mencionar el propio título del proyecto, para el cual se propuso, *Carreras por Montaña en Galicia: criterios para el diseño de los recorridos*. Pensando que dicha terminología era la correcta, con el fin de referirse a todas las pruebas que se celebraban alejadas del asfalto o en entornos naturales. Pero lejos de esta definición, con la lectura de las normativas de los organismos que regulan la actividad y los tipos de pruebas que controlan, se puede extraer que la terminología correcta para el proyecto desarrollado sería, *Trail Running en Galicia: Criterios para el diseño de los recorridos*. Un término que abarca todas las tipologías de pruebas como era la intención a la hora de fijar el título de la investigación. Además de esta apreciación, se ha podido observar que en muchas ocasiones son los propios organizadores los que usan indiscriminadamente, para publicitar sus competiciones, nombres de tipos concretos de pruebas que no se corresponden con la diseñada por ellos. Esta práctica crea parte de la confusión reinante a la hora de observar a la actividad como un solo deporte.

Con respecto al título, se ha optado por no realizar ningún cambio al no considerarlo indispensable y al notificar a los lectores, en varias ocasiones a lo largo de texto, que el punto de vista desde el que se utiliza Carreras por Montaña, no siendo la terminología correcta tal y como es descrito en el reglamento de carreras por montaña de la FEDME,

se utiliza en un espectro mucho más amplio refiriéndose a toda carrera organizada fuera del asfalto y en el medio natural.

Otro punto que es necesario destacar sobre el texto es que, además de conseguir revelar conclusiones significativas que esclarecen las incógnitas de los objetivos planteados, ha resultado ser un completo y exhaustivo compendio de información relacionada con todo lo referido a la temática central, es decir el Trail Running. Recogiendo todas sus características como modalidad deportiva, pero también sobre su organización a distintos niveles geográficos, sobre su relación con el sector turístico y sobre su impacto en diferentes escalas. Este desarrollo amplio, muy laborioso y que ha requerido una profunda labor documental, ofrece como resultado un documento muy valioso e inexistente en la literatura, que puede servir como base detallada para futuras investigaciones abriendo un nuevo campo de estudio tanto en el ámbito deportivo como en el del desarrollo turístico de la modalidad, para el cual se abren multitud de posibilidades de interacción y de desarrollo conjunto.

En este aspecto, de la relación Turismo&Trail Running se debe destacar que ofrece un nuevo campo de desarrollo y creación de una oferta turística novedosa, específica y con un público objetivo concreto, el cual, ve el viaje como parte de la práctica deportiva. Estos turistas deportivos buscan siempre nuevas experiencias para las cuales cuentan con el desplazamiento como algo implícito y que ayuda a descubrir nuevos lugares y nuevas culturas. Esta relación, buscada desde un principio en la investigación, aunque no se le dedique directamente ningún objetivo, concluye que las carreras no están planteadas, en su mayor parte, como oferta turística. Este punto de partida ofrece un abanico de posibilidades tanto para el planteamiento de nuevas investigaciones como para su adopción y desarrollo dentro de la industria turística. Con la creación de una nueva tipología de productos turísticos, muy concretos y específicos, que proyecten una oferta para satisfacer a la demanda creciente. Otro valor añadido de dicha relación es la singularidad de las localizaciones para el desarrollo de este novedoso producto, ya que se ubica en zonas rurales o de montaña. Estas zonas que, en la actualidad, están pasando un momento crítico por falta de un modelo económico que garantice un futuro, pueden encontrar en el turismo deportivo y en concreto en el Trail Running una salida para la situación que les bloquea. Para ello sería muy necesario el diseño y desarrollo de un modelo de dinamización en base al deporte como motor turístico que se apoyaría en las

infraestructuras turísticas existentes (hostelería y hotelería) y aprovecharía los recursos, sobretodo patrimoniales y naturales, para dar mayor valor a sus productos. Este nuevo modelo es totalmente compatible con el Turismo rural al cual también potenciaría y aportaría valor diferenciador como se detalla en ejemplos descritos en el texto.

Para justificar en cierta medida las posibilidades que ofrece el trail running como potenciador turístico, se plantea uno de los objetivos del proyecto que busca analizar el impacto que la práctica de esta modalidad está dejando en Galicia, midiendo el número de pruebas y participantes que se desplazan para disputar este tipo de competiciones.

En relación con el número de pruebas que se disputan en Galicia los datos muestran un crecimiento muy acusado en los últimos años y un estancamiento en este año 2015 entorno a las 70 carreras que, teniendo en cuenta la escasa tradición montañera de nuestra comunidad y la tardía incursión de la modalidad, es una cifra muy considerable. En comparación con las pruebas celebradas en asfalto, dentro del ámbito de la FGA, se puede observar un comportamiento paralelo de las líneas en la gráfica de los últimos años, determinando no sólo el crecimiento de las pruebas de trail sino también de todas las pruebas atléticas mostrando el buen momento que viven.

En relación con los datos de participantes, también se observa, según los datos de distintas carreras procesados, que el futuro deporte está cada vez movilizand o a más deportistas, llegando a tener en nuestra comunidad pruebas que reúnen en torno a 650 atletas, lo que refleja un dato muy revelador de no existir una gran tradición de este tipo de pruebas y también de no celebrarse en nuestra comunidad ninguna carrera de renombre.

En conclusión observando las variables como son el número de pruebas y participantes, podemos detallar que ambos parámetros han crecido aceleradamente en los últimos años teniendo en este 2015 una deceleración y teniendo que esperar al futuro para poder valorar objetivamente como progresará el impacto que en la actualidad ya es perceptible.

En relación a la conclusión asociada al objetivo principal de la investigación, el estudio para la identificación de los criterios para el diseño de los recorridos de las carreras, se debe concluir, analizando los datos recogidos tanto en conversaciones, entrevistas en profundidad o artículos publicados en medios especializados, que no existe evidencia alguna de la existencia de los criterios comunes que regulen el diseño del recorrido de las carreras.

Sí se pueden ofrecer detallados reglamentos con los que cada uno de los organismos que gestionan la actividad regulan las pruebas incluidas en su calendario.

La existencia de criterios específicos, aunque no en todos los ámbitos del evento deportivo, y la opinión recogida de varios expertos, hacen que sea necesaria la creación de unos criterios comunes de aplicación a todas las modalidades y que fijen un mínimo desde el cual comenzar a asentar las bases del futuro deporte siguiendo términos como organización, seguridad, medio ambiente y relación socio económica.

Como se observa por el análisis de otro de los objetivos, esta vez secundario, y que hace referencia a la observación de la aplicación de los posibles criterios en unas pruebas concretas celebradas en la comunidad gallega. Es necesario destacar la imposibilidad de comprobar dicho objetivo debido a la imposibilidad de identificación de dichos criterios. Por ello, la salida a las competiciones se ha aprovechado para observar el funcionamiento de las mismas destacando diferentes detalles de su organización, seguridad, medio ambiente y relación socio económica. En referencia a las organizaciones el planteamiento de la competición a nivel deportivo es muy profesional, tanto las pruebas del regidas por el reglamento FEDME como la independiente que sigue una normativa muy similar. Las medidas en seguridad también son correctas siguiendo las necesidades planteadas por la reglamentación FEDME. En el caso del medio ambiente las medidas se ciñen solamente a minimizar los impactos y la limpieza, aunque en ningún caso cuentan con acciones de recuperación de las zonas por donde transcurre el recorrido. Finalmente a nivel socioeconómico, se constata la mínima relación de la modalidad deportiva con el turismo ciñéndose el impacto de las pruebas solamente al generado por los participantes y acompañantes en los servicios turísticos de la población de salida/llegada. En la relación social, destacar la organización de Travesía do Xalo que surge de una asociación vecinal con el objetivo de promocionar el deporte y su área geográfica.

Finalmente el objetivo más revelador del proyecto, por la información que aporta y lo valiosa de esta, es la búsqueda de unos criterios consensuados por parte de un grupo amplio y diverso de expertos. El documento resultante de dichas entrevistas, siempre enfocado en su fin último a la utilidad, revelará un marco base para la construcción de una normativa o simplemente un documento donde se puedan observar las características necesarias para el planteamiento organizativo global de una carrera. El documento no es cerrado, es pensado como una primera fase que ayude a asentar los

pilares donde seguir construyendo el futuro y mejorando las posibilidades que esta actividad al tiempo que se descartan los peligros que puedan resultar de su práctica. Para ofrecer una visión global de la organización se han agrupado tanto las preguntas como ahora el documento en cuatro campos de referencia (organización, seguridad, medio ambiente y socio económico).

En cuanto al método de investigación elegido para llevar a cabo el objetivo, el método Delphi, es necesario comentar que se ha optado por simplificar el plan de trabajo debido a la dificultad derivada en la elección de los expertos y posterior toma de contacto así como en la coordinación para el desarrollo de las entrevistas.

A continuación se detallarán los criterios obtenidos por medio de la aplicación de este método en base a las opiniones ofrecidas por los entrevistados.

Organización

- Los requisitos principales que debe cumplir un organizador son: el tener un contacto directo con la modalidad, por ejemplo contando con corredores dentro del equipo. Contar con un buen equipo organizativo (organización, dirección de carrera, voluntarios...) Y tener un conocimiento del terreno muy detallado.
- Los criterios principales que deberían tenerse en cuenta a la hora de llevar a cabo el diseño de una carrera son la seguridad, la lógica en el diseño del recorrido y el respeto por el medio ambiente.
- Los requisitos imprescindibles en un área geográfica para poder albergar una carrera son el desnivel, el valor natural y patrimonial de la zona y los accesos al recorrido de la carrera tanto para la seguridad como para la logística de la misma.
- La clasificación de las carreras debe seguir los criterios de distancia, desnivel y requerimiento técnico o riesgo objetivo del recorrido.
- La experiencia como corredor debe de ser básica en gran parte de los profesionales que formen el equipo organizativo.
- Los objetivos que debe perseguir un buen trazado son el ser disfrutable por los participantes, la variedad del mismo en términos de terreno, paisaje... y la seguridad.
- Para la elección de un recorrido es irrenunciable y básico: la seguridad, la variedad en el recorrido y el desnivel.

- La señalización y balizamiento debe de ser el necesario para que los corredores no se pierdan en ningún momento adaptándose a las necesidades del recorrido y las condiciones de la carrera.
- La ubicación de los avituallamientos debe situarse a una distancia de 5 km o 500 m de desnivel para pruebas de hasta 40 km o a 10 km para pruebas superiores. Siempre dejando abierta la variable de las características de la carrera o las condiciones meteorológicas.
- La localización de los avituallamientos se situará en zonas de tránsito lento aprovechando zonas de cruces y lugares con especial belleza paisajística.
- La dotación de los avituallamientos debe adaptarse a la prueba con avituallamientos líquidos o sólido-líquidos según sea necesario por la condiciones meteorológicas y las características de la carrera.
- Las zonas de salida y llegada de las carreras deben situarse en poblaciones que animen la afluencia de público. En ellas se debe buscar una buena zona de aparcamiento, amplitud y cercanía de los servicios complementarios (duchas, aseos, avituallamiento...).
- Los servicios necesarios para la organización de una carrera son el contar con una zona de duchas, vestuarios y aseos, un aparcamiento, servicios médicos y servicios hosteleros.
- El número de participantes debe de limitarse siempre en las carreras adecuándolo a la cifra del umbral de impacto medio ambiental, a la capacidad de la organización en logística y servicios y a cifra en la que la seguridad de los participantes no esté en peligro.
- Los principales problemas para el diseño óptimo de una carrera son los permisos de paso por parte de los propietarios tanto privados como la administración, seguidamente, el entorno referido a que el lugar elegido tenga las características necesarias para llevar a cabo una prueba con garantías de éxito y finalmente la administración en cuanto a la burocracia existente para autorizar la realización de una prueba.

Seguridad

- Los criterios imprescindibles a nivel seguridad en todas las pruebas son el contar con un plan de emergencias y contar con un seguro de responsabilidad civil y accidentes completo y adecuado para la actividad que se va a realizar.
- Las premisas básicas en seguridad para el diseño de un recorrido es que debe evitar al máximo los peligros y contar con accesos a la mayor parte del recorrido.
- La dotación mínima de equipos de rescate para organizar este tipo de pruebas debe contar con ambulancia medicalizada, 2 cada 30-40 km. Equipos de rescate como guardia civil, protección civil... Y equipos de transporte para evacuar a los abandonos.
- La participación debe de limitarse según el nivel de los participantes por motivos de seguridad. Para ello se puede seguir el criterio de currículum deportivo, revisión médica o tiempos de corte.
- La información de las carreras debe de ofrecerse sobre todo a través de la pagina web de la carrera o el perfil de redes sociales de la misma. También puede ofrecerse refuerzo informativo en los dorsales, mediante calcomanías o en folletos.

Medio ambiente

- Para minimizar el impacto en el medio ambiente las carreras deberían contar con criterios como la adecuación del diseño del recorrido, la limpieza post carrera, las sanciones a los deportistas poco respetuosos y una buena señalización de la ruta.
- En cuanto a las medidas que deben adoptar las carreras para minimizar el impacto encontramos la de respetar las zonas sensibles medioambientalmente, el utilizar los caminos ya existentes y el limpiar el recorrido y las áreas de influencia exhaustivamente.
- Con el fin de evitar las diferencias de trato de la administración en las diferentes ubicaciones es necesario la redacción por parte de la administración y en consenso con el sector de un documento macro para la modalidad donde se planteen los requisitos obligatorios como podría ser un plan de evaluación de impacto de la actividad obligatorio para las organizaciones.

Socio económicos

- Para maximizar la ayuda que una carrera puede aportar a las poblaciones donde se realizan debe cumplir criterios como promocionar los recursos e infraestructuras turísticas de la zona. El planteamiento de la carrera como un producto turístico o la motivación e involucración de la población en el proyecto.
- Para lograr una buena coordinación con la población local y al mismo tiempo hacer que esta perciba la carrera como algo positivo las organizaciones deben informar a los vecinos mediante charlas y reuniones escogiendo para ello a las asociaciones vecinales, clubs deportivos... ya existentes en la zona. También es positivo la interacción y cooperación con la administración local y la contratación de personal de la zona para llevar a cabo labores en la organización de la carrera.
- Para aprovechar las carreras y su impacto socio económico se deben valorar aspectos como la existencia de servicios turísticos en la zona, la coordinación de la carrera con otras actividades paralelas que pueda ofrecer la región (ferias, exposiciones...) o mismo la contratación de proveedores locales para suministrar material necesario a la organización.
- Para un correcto aprovechamiento turístico de las posibilidades que ofrecen las carreras se debe tener en cuenta a la hora de diseñar los recorridos el patrimonio y la oferta turística que exista cercana a la zona de la carrera.
- Aunque no se utilizan de forma consciente, se deberían proyectar las carreras teniendo en cuenta, para un mayor impacto turístico de las mismas, el patrimonio natural de la zona, los servicios turísticos y el patrimonio cultural.
- Las carreras para un mayor impacto en el escaparate turístico deben apostar por internet incidiendo en una buena página web y un perfil en redes sociales. También deben plantearse la cooperación con los entes turísticos y administrativos.
- La organización de otras actividades paralelas de promoción y desarrollo deportivo de la actividad como trail camps, pruebas de material o presstrips, pueden beneficiar la promoción de la carrera y del destino.
- Las carreras del futuro se asentarán en la profesionalización de las organizaciones y en la protección del medio ambiente.

Es necesario incidir, como punto final, en la importancia del documento resultante y en la necesidad de mejorarlo por parte de todos los agentes implicados en la modalidad ya que con bases sólidas y consensuadas se puede construir un futuro fuerte para el desarrollo del Trail Running. Estos criterios están enfocados para convivir con las reglamentaciones deportivas únicamente reforzando otros campos que hasta ahora eran de libre aplicación y que muchos organizadores no tenían en cuenta, aún con el peligro para los participantes y la mala imagen que estaban difundiendo de una modalidad que desde su origen transmite todo lo contrario.

Fuentes de información

Referencias de libros.

- Echenoz, Jean (2014): *Correr*, Barcelona: Anagrama
- Finn, Adharanand (2013): *Correr con los Keniatas*, Madrid: Ediciones B.
- Garcia, Manuel y Ramón Llopis (2010): *Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*, Madrid: Consejo Superior de Deportes y Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Jornet, Kilian (2011): *Correr o morir*, Barcelona: Now Books.
- McDougall, Christopher (2013): *Nacidos para correr*, Barcelona: Debate.
- Murakami, Haruki (2010). *De que hablo cuando hablo de correr*, Barcelona: Tusquets.
- Organización Mundial del Turismo, Comité Olímpico Internacional (2001): *Actividades deportivas de los alemanes, holandeses y franceses en sus vacaciones al extranjero*, Madrid: Organización Mundial Turismo.
- Ruiz Olabuénaga, José Ignacio (2005): *Metodología de la investigación cualitativa*, Bilbao: Universidad de Deusto.
- Sancho, Amparo et al (2001): *Apuntes de Metodología de la Investigación en Turismo*, Madrid: Organización Mundial Turismo.
- Jurek, Scott (2012): *Correr comer vivir*, Madrid: Ed Planeta.

- Standeven, Joy y Paul De knop (1999): *Sport tourism*, Illinois: Human kinetics.
- Vogeler, Carlos y Enrique Hernández (2000): *El mercado turístico; estructura, operaciones y procesos de producción*, Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.

Referencias a capítulos de libros.

- Campos, Guillermo y Nallely Lule (2012): “La Observación, un método para el estudio de la realidad”, en Xihmai, Mexico: Universidad La Salle Pachuca, vol 7, nº13, 45-60.
- Coloma, Rosa (2013): “Turismo activo y territorio: las carreras de montaña en Cataluña”, en *Treballs Finals de Grau en Geografia, Facultat de Geografia i Història*, eds. Lopez, Francesc, Barcelona: Universitat de Barcelona, Curs 2012-2013.
- Esteve, Rafael (1995): “Análisis teórico de las relaciones entre el turismo y el deporte, referencia especial a Andalucía”, en *I Jornadas sobre turismo y deporte*, Malaga, 9-11 noviembre.
- Latiesa, Margarita, Jose Luis Paniza y Madrid M. (2000). “Turismo y deporte: una aproximación a su conceptualización y taxonomía”, *El turismo en las sociedades contemporáneas*, eds. Latiesa, Margarita y Antón Alvarez, Diversificación y desarrollo. Granada: Urbano.
- Latiesa, Margarita (2001). “Evolución y tendencias de la conexión entre turismo y deporte”, en *Deporte y cambio social en el umbral del siglo XXI*, eds. Martos, Pilar, Jose Luis Paniza y Margarita Latiesa, España: Librerías deportivas Esteban Sanz.
- Latiesa, Margarita, Manuel Vela Torres y Jose Luis Paniza (2002). “Diversificación de productos turísticos: el turismo deportivo”, en *IV Congreso universidad y empresa. La diversificación y la desestacionalización del sector turístico*, eds. Blanquer, Vicente et al., Valencia: Tirant lo blanch.
- Naranjo, Jorge. Inocente Carralero y Adassa María Rodríguez (2014). “Regulación de las actividades deportivas sin motor en los espacios naturales protegidos de Canarias”, en *Investigación, gestión y técnica forestal, en la región de la Macaronesia*, eds. Santamarta, Juan Carlos, Canarias:..

Referencias citadas por otros autores.

- Publicaciones citadas por Campos, Guillermo y Nallely Lule (2012): “La Observación, un método para el estudio de la realidad”, en Xihmai, Mexico: Universidad La Salle Pachuca, vol 7, nº13, 45-60.
 - Ander-Egg, Ezequiel (2003): *Métodos y Técnicas de Investigación Social*, Buenos Aires: Lumen Hvmanitas.
- Publicaciones citadas por Garcia, Manuel y Ramón Llopis (2010): *Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*, Madrid: Consejo Superior de Deportes y Centro de Investigaciones Sociológicas.
 - Rojek, Chris (1995): *Decentring leisure: Rethinking leisure theory*, Londres: Sage
 - Ispizua, Marian y María Jesús Monteagudo (2009): “Ocio y deporte: nuevas claves para el desarrollo humano”, en Sociología del deporte, eds. Garcia, Manuel et al. Madrid: Alianza
- Publicaciones citadas por Jurek, Scott (2012): *Correr comer vivir*, Madrid: Ed Planeta.
 - Plutarco, (traducido por Cole, Frank): *Ensayo De gloria Atheniensium*, Perseus Digital Library, Universidad Tufts.
 - Herotodo, (traducido por Godley, Alfred): “Historias”, Perseus Digital Library, Universidad de Tufts, Libro 6, nº 105-106.
 - Stevens, John (1988). The marathon monks of Mount Hiei. Shambhala.
- Publicaciones citadas por Latiesa, Margarita et al. (2001): “Evolución y tendencias de la conexión entre turismo y deporte”, en *Deporte y cambio social en el umbral del siglo XXI. España*: Librerías deportivas Esteban Sanz.
 - Chu, Donald (1982): *Dimensions of sports studies*, New York: Wiley.
 - Fraleigh, Warren (1984): *Right actions in sport, ethics for the constestants*, Ilinois: Human Kenetics.
 - Kurtzman, Joseph e John Zauhar (1995): “Agency Reports. Tourism sports international council”, *Analns of tourism reserch*, vol 2, nº3, 707-708.
- Publicaciones citadas por Latiesa, Margarita e Jose Luis Paniza (2006): “Turistas deportivos, una perspectiva de análisis”, *Revista Internacional de Sociología*, vol LXIV, nº44, 133-149.

- Gammon, Sean e Tom Robinson (1997): "Sport and tourism; a conceptual framework. *Journal of sport tourism*, vol 4, nº 3, 7-13.
- Hall, Colin (1992): "Adventure, sport and health", en *Special interest tourism*, eds. Colin Hall e Weiler, London: Pluto Press.
- Publicaciones citadas por McDougall, Christopher (2013): *Nacidos para correr*, Barcelona: Debate.
- Liebenberg, Louis (1990): *The Art of Tracking: The Origin of Science*, South Africa: David Philip

Referencias a artículos de revistas.

- Latiesa, Margarita e Jose Luis Paniza (2006): "Turistas deportivos, una perspectiva de análisis", *Revista Internacional de Sociología*, vol LXIV, nº44, 133-149.
- Hinojosa, Vivi et al. (2014): "Viajar para correr", *Revista Hosteltur*, nº243

Referencias de Internet.

- AETRAIL (2014): "Estatutos de la Asociación Española de Trail Running", en www.aetrail.com, 20 Noviembre (en línea). <http://www.aetrail.com/inicio/estatutos/> . Consulta realizada 22/04/2015
- AETRAIL (2015): "Decálogo de excelencia medio ambiental", en www.aetrail.com, Junio (en línea). <http://www.aetrail.com/wp-content/uploads/2015/06/DecalogoV3-Firma.pdf> . Consulta realizada 26/06/2015
- Almasyranner (2015): "Las Skyrunner. Un beneficio de 375.000 Dólares", en Almasyranner Blogspot, 13 Abril (en línea). <http://almasyranner.blogspot.com.es/2015/04/las-skyrunner-un-beneficio-de-375000.html> . Consulta realizada 5/05/2015
- Bosch, Rosa (2013): "Anton Krupicka: Las carreras son destructivas... pero son mi pasión", en La Vanguardia, 22 Septiembre (en línea) (Barcelona). <http://www.lavanguardia.com/deportes/20130922/54387853326/anton-krupicka-corredor-montana.html> . Consulta realizada 25/01/2015
- Capdevila, Lluís (2013): "Competiciones, no a cualquier precio", en Carreras por Montaña, 2 Abril (en línea). <http://carreraspormontana.com/salud/entrenamiento/competiciones-no-a-cualquier-precio> . Consulta realizada 17/05/2015

- Capdevila, Lluís (2014a): “La evolución de las competiciones”, en Carreras por Montaña, 21 Octubre (en línea). <http://carreraspormontana.com/noticias/la-evolucion-de-las-competiciones> . Consulta realizada 17/05/2015
- Capdevila, Lluís (2014b): “El sentido de los grandes retos”, en extremteam.com, 1 Julio (en línea). <http://extremteam.com/es/content/el-sentido-de-los-grandes-retos#> . Consulta realizada 17/05/2015
- Capdevila, Lluís (2014c): “Carreras por montaña y cuidado del entorno, el eterno dilema”, en Carreras por Montaña, 18 Diciembre (en línea). <http://carreraspormontana.com/carreras/carreras-por-montana-y-cuidado-del-entorno-el-eterno-dilema> . Consulta realizada 17/05/2015
- Capdevila, Lluís (2015): “¿Hasta donde?”, en Carreras por Montaña, 16 Abril (en línea). <http://carreraspormontana.com/noticias/hasta-donde> . Consulta realizada 17/05/2015
- Carreira, Xosé (2015): “Nadie paró la prueba que destrozó el río Rato, alegan los organizadores”, en La Voz de Galicia, 29 Mayo (en línea). http://www.lavozdegalicia.es/noticia/lugo/2015/05/29/paro-prueba-destrozo-rio-rato-alegan-organizadoresla-xunta-dice-dio-permiso/0003_201505L29C19915.htm . Consulta realizada 29/05/2015
- Cerrillo, Antonio (2014): “Carreras de montaña: al filo de lo insostenible”, en La Vanguardia, 14 Enero (en línea) (Barcelona). <http://www.lavanguardia.com/natural/20140113/54398048265/carreras-montana-insostenible.html> . Consulta realizada 5/05/2015
- CIMA Prensa (2015b): “Cuando la tierra se encuentra con el cielo”, en Cima on-line, 27 Marzo (en línea) (Zaragoza). <http://www.cima-online.es/cuando-la-tierra-se-encuentra-con-el-cielo/> . Consulta realizada 21/04/2015
- CIMA Prensa (2015a): “Barrabes recalca el valor de crear talento en la montaña para generar desarrollo económico y sostenible”, en Cima-online, 28 Marzo (en línea) (Zaragoza). <http://www.cima-online.es/barrabes-recalca-el-valor-de-crear-talento-en-la-montana-para-generar-desarrollo-economico-y-sostenible/> . Consulta realizada 21/04/2015
- De Pablo, José Antonio (2014): “Anton Krupicka: el americano impasible”, en Trail Run by Oxígeno, 3 Marzo (en línea). <http://www.trailrun.es/motivacion/entrevistas/articulo/entrevista-anton-krupicka> . Consulta realizada 25/01/2015

- FEDME (2012): “Incidencia socioeconómica y ambiental de las carreras por montaña en el medio rural y natural en España”, en www.fedme.es, . http://issuu.com/bibliotecafedme/docs/estudio_maquetado_con_portadas/1?e=1932326/4706083 . Consulta realizada 15/04/2015
- FEDME (2013): “Informes medioambientales del impacto de las carreras por montaña FEDME”, en www.fedme.es, (en línea) (Barcelona). <http://www.fedme.es/index.php?mmod=staticContent&IDf=346> . Consulta realizada 2/03/2015
- FEDME (2013): “Documento de Homologación y Arbitraje de Competiciones de Carreras por Montaña FEDME”, en www.fedme.es, 1 Octubre (en línea) (Barcelona). http://www.fedme.es/salaprensa/upfiles/885_F_es.pdf . Consulta realizada 2/03/2015
- FEDME (2014b): “Carreras por Montaña: Calendario 2015”, en www.fedme.es, (en línea) (Barcelona). <http://www.fedme.es/index.php?mmod=staticContent&IDf=355> . Consulta realizada 2/02/2015
- FEDME (2014a): “Reglamento de competiciones de carreras por montaña FEDME 2015”, en www.fedme.es, 13 Diciembre (en línea) (Barcelona). http://www.fedme.es/salaprensa/upfiles/973_F_es.pdf . Consulta realizada 15/02/2015
- FEDME Prensa (2015): “Convocatoria de candidaturas para la organización de pruebas del calendario oficial de Carreras por Montaña FEDME 2016”, en www.fedme.es, 1 Julio (en línea) (Barcelona). http://www.fedme.es/salaprensa/upfiles/1012_F_es.pdf . Consulta realizada 3/07/2015
- Fernandez, Isaac (2011): “Joan Garrigos: El objetivo final de cualquier deporte es ser olímpico”, en desnivel.com, 19 abril (en línea). <http://desnivel.com/personajes/joan-garrigos-el-objetivo-final-de-cualquier-deporte-es-ser-olimpico> . Consulta realizada 15/11/2014
- FGM Prensa (2015): “Reglamento de Competición das Carreiras por Montaña FGM 2015”, en [www.fgmontanismo.es](http://fgmontanismo.es), 1 Enero (en línea). <http://fgmontanismo.es/wp/wp-content/uploads/REGULAMENTO-Carreiras-FGM-2015.pdf> . Consulta realizada 2/02/2015
- ITRA Press (2014): “Certificación de los Trails”, en www.i-tra.org, 1 Abril (en línea). http://www.i-tra.org/documents/Evaluation_des_trails/Evaluation_des_trails_ITRA_ES.pdf . Consulta realizada 23/04/2015
- ITRA Press (2015): “Presse Statement 2015”, en www.i-tra.org, 27 Febrero (en línea).

http://www.i-tra.org/documents/Presse/DP_ITRA_2015-02-27_-_EN.pdf . Consulta realizada 5/05/2015

- ITRA Press () : “Guide de Sécurité”, en [www.i-tra.org](http://www.i-tra.org/documents/security_guidelines/Guide_de_Securite_ITRA_fr.pdf), (en línea). http://www.i-tra.org/documents/security_guidelines/Guide_de_Securite_ITRA_fr.pdf . Consulta realizada 25/07/2015
- León, Paco (2015): “Corred, corred, turistas”, en El País, 1 Marzo (en línea) (Madrid). http://ccaa.elpais.com/ccaa/2015/02/28/madrid/1425149517_199602.html . Consulta realizada 7/06/2015
- Marimón, Jordi (2013): “El origen del trail running en España. Así comenzó todo y así ha evolucionado”, en Almasyrunner, 12 Diciembre (en línea). <http://almasyrunner.blogspot.com.es/2013/12/el-origen-del-trail-running-en-espana.html> . Consulta realizada 15/11/2014
- Marta, Laura (2014): “National Geographic nombra a Kilian Jornet, Aventurero del Año”, en ABC, 12 Febrero (en línea). <http://www.abc.es/deportes/20140212/abci-kilian-jornet-national-geographic-201402121729.html> . Consulta realizada 19/12/2014
- Mayayo (2013): “¿Qué es el trail running? Propuesta de la International Trail Running Association”, en Carreras de Montaña, 17 Julio (en línea) (Madrid). <http://carrerasdemontana.com/2013/07/17/que-es-trail-running-propuesta-de-la-international-trail-running-association-pdte-michel-poletti/> . Consulta realizada 15/01/2014
- Mayayo (2014b): “¿Qué es el trail running? Definición en Europa y América. Diferencias con Skyrunning, carreras de montaña, ultra trail y ultra running”, en Carreras de Montaña, 2 Febrero (en línea) (Madrid). <http://carrerasdemontana.com/2014/02/02/que-es-trail-running-definicion-en-europa-y-america-diferencias-con-skyrunning-carreras-de-montana-ultra-trail-y-ultra-running/> . Consulta realizada 15/11/2014
- Mayayo (2014c): “Trail running España 2001-2014: una evolución progresiva, no burbuja repentina. Entrevista a Joan Solá, director marketing Salomon”, en Carreras de Montaña, 30 Marzo (en línea) (Madrid). <http://carrerasdemontana.com/2014/03/30/trail-running-espana-2001-2014-una-evolucion-progresiva-no-burbuja-repentina-entrevista-a-joan-sola-director-marketing-salomon-por-mayayo/> . Consulta realizada 2/03/2015
- Mayayo (2014a): “ITRA, camino al deporte olímpico. Prioridades 2015”, en Carreras

de Montaña, 21 Noviembre (en línea) (Madrid). <http://carrerasdemontana.com/2014/11/21/international-trail-running-association-itra-prioridades-2015-por-su-presidente-michel-poletti-entrevista-con-mayayo-en-premios-utwt-paris/> . Consulta realizada 5/01/2015

- Mayayo (2015c): “Carreras de Montaña y medio ambiente: repaso histórico y medidas protección, por Felipe Rodriguez Nuero, director GTP y Cross Pedriza”, en Carreras de Montaña, 10 Febrero (en línea) (Madrid). <http://carrerasdemontana.com/2015/02/10/carreras-de-montana-y-medio-ambiente-repaso-historico-y-medidas-proteccion-por-felipe-rodriguez-nuero-director-gtp-y-cross-pedriza/> . Consulta realizada 4/04/2015
- Mayayo (2015d): “Entrevista a Topher Gaylord, pdte. Mountain Hardwear-Columbia y triple top10 en UTMB: Magia y negocio del trail running”, en Carreras de Montaña, 20 Febrero (en línea) (Madrid). <http://carrerasdemontana.com/2015/02/20/entrevista-a-topher-gaylord-pdte-mountain-hardwear-columbia-y-triple-top10-en-utmb-el-patrocinio-utmb-2003-2015-y-la-magia-del-trail-runinng/> . Consulta realizada 4/04/2015
- Mayayo (2015b): “Estación Trail País Vasco (279Km/16Rutas)”, en Carreras de Montaña, 17 Marzo (en línea) (Madrid). <http://carrerasdemontana.com/2015/03/17/estacion-trail-pais-vasco-279km16rutas-entrevistas-fotos-y-video-inauguracion-con-iker-karrera-zigor-iturrieta-jokin-lizeaga-uxue-fraile-y-una-gran-aficion/> . Consulta realizada 7/06/2015
- Mayayo (2015a): “Carreras de Montaña y medio ambiente: Goierri Basque Highlands nueva marca guipuzcoana para desarrollo natural sostenible, creciendo de la mano”, en Carreras de Montaña, 4 Mayo (en línea) (Madrid). <http://carrerasdemontana.com/2015/05/04/carreras-de-montana-y-medio-ambiente-goierri-basque-higlands-nueva-marca-guipuzcoana-para-desarrollo-natural-sostenible-creciendo-de-la-mano/> . Consulta realizada 5/05/2015
- Mayayo (2015): “Kilian Jornet: New trail running label proposal, including technicity of terrain”, en Carreras de Montaña, 18 Mayo (en línea) (Madrid). <http://es.scribd.com/doc/265766567/Kilian-Jornet-New-trail-running-label-proposal-including-technicity-of-terrain> . Consulta realizada 3/06/2015
- Mayayo (2015f): “Ultra Trail Emmona: Polémica y lecciones tras neutralización carreras”, en Carreras de Montaña, 16 Junio (en línea) (Madrid). <http://carrerasdemontana.com/2015/06/16/ultra-trail-emmona-polemica-y-lecciones-tras->

[neutralizacion-carreras-cronica-personal-egoitz-aragon-172k-4o-y-julian-morcillo-123k-30o/](#) . Consulta realizada 18/06/2015

- Mayayo (2015e): “Carreras Montaña 2016 FEDME: Convocatoria abierta (5Jul-14Sep) Skyrunner World Series; Copa España; Skyrunner National Series. Información y valoración”, en Carreras de Montaña, 7 Julio (en línea) (Madrid). <http://carrerasdemontana.com/2015/07/07/carreras-montana-2016-fedme-convocatoria-abierta-5jul-14sep-skyrunner-world-series-copa-de-espana-skyrunner-national-series-informacion-y-valoracion/> . Consulta realizada 9/07/2015
- Millán, Pedro (2010): “El lado oscuro de la Transvulcania”, en [eldia.es](#) , 3 Julio (en línea). <http://web.eldia.es/palma/2010-07-03/6-lado-oscuro-Transvulcania.htm> . Consulta realizada 5/05/2015
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2014): “Anuario de Estadísticas Deportivas 2014”, en www.mecd.gob.es , abril (en línea). [http://www.mecd.gob.es/dms/mecd/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/anuario-deporte/Anuario de Estadísticas Deportivas 2014.pdf](http://www.mecd.gob.es/dms/mecd/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/anuario-deporte/Anuario_de_Estadisticas_Deportivas_2014.pdf) . Consulta realizada 29/04/2015
- Montes, Didier (2014): “Goio Larrañaga: Vivimos un crecimiento increíble de carreras por montaña en España”, en Carreras por Montaña, 7 Mayo (en línea). <http://carreraspormontana.com/noticias/entrevistas/goio-larranaga-rvivimos-un-crecimiento-increible-de-carreras-por-montana-en-espanar> . Consulta realizada 22/02/2015
- Montes, Didier (2015): “Tim Olson: Es nuestra tarea mostrar a los nuevos cómo cuidar de la montaña”, en Carreras por Montaña, 17 Febrero (en línea). <http://carreraspormontana.com/noticias/entrevistas/tim-olson-es-nuestra-tarea-mostrar-a-los-nuevos-como-cuidar-de-la-montana> . Consulta realizada 4/03/2015
- Oñobre, Manuel (2014b): “Evaluación de impacto ambiental carreras por montaña: carrera por montaña Demandafolk, Sierra de la Demanda (Burgos)”, en Biblioteca Virtual Ministerio Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, Marzo (en línea). <http://www.magrama.gob.es/es/ceneam/recursos/pag-web/evaluacion-ambiental-carreras-montana.aspx> . Consulta realizada 27/05/2015
- Oñobre, Manuel (2014a): “Medio ambiente y carreras por montaña”, en Carreras por Montaña, 16 Abril (en línea). <http://carreraspormontana.com/noticias/medio-ambiente-y-carreras-por-montana> . Consulta realizada 5/06/2015
- Piguillem, Jaume (2015b): “El sector de montaña se sitúa en quinto lugar en número de licencias federativas en España”, en Outdoor Actual, 19 Mayo (en línea). <http://>

www.outdooractual.com/montana/20150519/sector-montana-se-situa-quinto-lugar-numero-licencias-federativas-Espana.aspx . Consulta realizada 5/06/2015

- Piguillem, Jaume (2015a): “El trail running, un deporte a nivel planetario”, en Outdoor Actual, 20 Mayo (en línea). <http://www.outdooractual.com/noticia-20150520-trail-running-deporte-nivel-planetario.aspx> . Consulta realizada 5/06/2015
- Redacción Alpinrunning (2015): “Trail Running Label”, en www.alpinrunning.org, 6 Abril (en línea). <http://alpinrunning.org/trail-running-label/> . Consulta realizada 28/04/2015
- Redacción Asturias 24 (2014): “Los ecologistas exigen prohibir las carreras de montaña”, en [asturias24.es](http://www.asturias24.es) , 2 Abril (en línea). <http://www.asturias24.es/secciones/deportes/noticias/los-ecologistas-exigen-prohibir-las-carreras-de-montana/1396435228> . Consulta realizada 05/05/2015
- Redacción Barrabes (2015a): “Todo nuestro apoyo para el Gran Trail del Aneto: Calcas para todos los corredores y premios de la mano de Samsung”, en Noticias Barrabes, 24 Julio (en línea). <http://www.barrabes.com/actualidad/esta-pasando/2-9535/todo-nuestro-apoyo-gran-trail.html> . Consulta realizada 28/07/2015
- Redacción Barrabes (2015b): “El alicantino Daniel Amat y la asturiana Natalia Pendás, vencedores en el 1º Snow Trail 2 Heaven, Valle de Benasque”, en Noticias Barrabes, 23 Marzo (en línea). <http://www.barrabes.com/actualidad/esta-pasando/2-9396/alcantino-daniel-amat-asturiana-natalia.html> . Consulta realizada 16/04/2015
- Redacción Basquetour (2015): “Basque Highlands, nuevo producto turístico en torno a la naturaleza en Goierri”, en www.basquetour.net , 22 Abril (en línea). <http://www.basquetour.net/noticia.aspx?idnoticia=711> . Consulta realizada 28/04/2015
- Redacción Carreras por Montaña (2013): “Transvulcania: 18 euros de retorno por cada euro de inversión”, en Carreras por Montaña, 12 Noviembre (en línea). <http://carreraspormontana.com/carreras/transvulcania-18-euros-de-retorno-por-cada-euro-de-inversion> . Consulta realizada 20/01/2015
- Redacción Carreras por Montaña (2014a): “Gordon Ainsleigh, la historia del pionero del ultra trail moderno”, en Carreras por Montaña, 16 Abril (en línea). <http://carreraspormontana.com/noticias/gordon-ainsleigh-la-historia-del-pionero-del-ultra-trail-moderno> . Consulta realizada 6/12/2014
- Redacción Carreras por Montaña (2014b): “Rickey Gates: En Europa las carreras son más grandes, en América son más salvajes”, en Carreras por Montaña, 6 Noviembre

(en línea). <http://carreraspormontana.com/noticias/entrevistas/rickey-gates-en-europa-las-carreras-son-mas-grandes-en-america-son-mas-salvajes> . Consulta realizada 05/01/2015

- Redacción Carreras por Montaña (2015): “Este es el equipo español que competirá en el Campeonato del Mundo de Ultra Trail de la IAAF”, en Carreras por Montaña, 11 Marzo (en línea). <http://carreraspormontana.com/noticias/este-es-el-equipo-espanol-que-competira-en-el-campeonato-del-mundo-de-ultra-trail-de-la-iaaf> . Consulta realizada 4/04/2015
- Redacción Carreras por Montaña (2015c): “François D’Haene renuncia al mundial de Ultra Trail: La ITRA y la IAAF alienan nuestro deporte”, en Carreras por Montaña, 31 Marzo (en línea). <http://carreraspormontana.com/noticias/francois-drhaene-renuncia-al-mundial-de-ultra-trail-rla-itra-y-la-iaaf-alienan-nuestro-deporte> . Consulta realizada 4/04/2015
- Redacción Carreras por Montaña (2015a): “Los monjes japoneses del Monte Hiei: 1.000 días de trail running como meditación”, en Carreras por Montaña, 22 Abril (en línea). <http://carreraspormontana.com/noticias/los-monjes-japoneses-del-monte-hiei-1000-dias-de-trail-running-como-meditacion> . Consulta realizada 6/06/2015
- Redacción Carreras por Montaña (2015d): “Transvulcania: Estamos convencidos de que el dispositivo de emergencia funcionó correctamente”, en Carreras por Montaña, 13 Mayo (en línea). <http://carreraspormontana.com/noticias/transvulcania-estamos-convencidos-de-que-el-dispositivo-de-emergencia-funciono-correctamente> . Consulta realizada 22/05/2015
- Redacción Carreras por Montaña (2015e): “Manuel Benito: Es un milagro que no pasara algo más grave en la Transvulcania”, en Carreras por Montaña, 13 Mayo (en línea). <http://carreraspormontana.com/noticias/manuel-benito-es-un-milagro-que-no-pasara-algo-mas-grave-en-la-transvulcania> . Consulta realizada 22/05/2015
- Redacción Carreras por Montaña (2015b): “Kilian Jornet debuta en el Mount Marathon, una de las carreras más longevas del mundo”, en Carreras por Montaña, 3 Julio (en línea). <http://carreraspormontana.com/noticias/kilian-jornet-debuta-en-el-mount-marathon-una-de-las-carreras-mas-longevas-del-mundo> . Consulta realizada 6/07/2015
- Redacción CMD Sport (2014): “Carlos García Prieto: Que yo sepa soy el único trazador de carreras del mundo”, en CMD Sport, 23 Julio (en línea). <http://>

www.cmdsport.com/montana/carlos-garcia-prieto-que-yo-sepa-soy-el-unico-trazador-de-carreras-del-mundo/ . Consulta realizada 4/03/2015

- Redacción Corredor de Montaña (2013): “Fell running: ¿el origen de las carreras por montaña?”, en Corredor de Montaña, 30 Diciembre (en línea). <http://corredordemontana.com/index.php/actualidad/item/fell-running-el-origen-de-las-carreras-por-montana> . Consulta realizada 6/12/2014
- Redacción Corredor de Montaña (2014): “Récord de carreras de montaña este fin de semana, ¿cuál corres tú?”, en Corredor de Montaña, 27 Marzo (en línea). <http://www.corredordemontana.com/index.php/actualidad/item/record-de-carreras-de-montana-este-fin-de-semana-cual-corres-tu> . Consulta realizada 5/03/2015
- Redacción Desnivel (2011): “Joan Garrigós: El objetivo final de cualquier deporte es ser olímpico”, en desnivel.com, 19 Abril (en línea). <http://desnivel.com/personajes/joan-garrigos-el-objetivo-final-de-cualquier-deporte-es-ser-olimpico> . Consulta realizada 2/03/2015
- Redacción Diario de Triatlón (2015): “¿Sabes cuál es el deporte que prefieren practicar los españoles?”, en www.diariodeltriatlon.es , 29 Abril (en línea). <http://diariodeltriatlon.es/not/7158/-sabes-cual-es-del-deporte-que-prefieren-practicar-los-espanoles-/> . Consulta realizada 29/04/2015
- Redacción Grandes Espacios (2015): “Pablo Sanjuan Benito: La regulación de grupos de Peñalara está vigente desde 1999”, en Desnivel, 6 Marzo (en línea). <http://desnivel.com/excursionismo/pablo-sanjuan-benito-la-regulacion-de-grupos-en-penalara-esta-vigente-desde-1999> . Consulta realizada 16/04/2015
- Redacción Outdoor Actual (2015a): “Marino Giacometti: venimos del alpinismo, no del atletismo”, en Outdoor Actual, 30 Marzo (en línea). <http://www.outdooractual.com/trail-running/20150330/Marino-Gioacometti-“Venimos-alpinismo-no-atletismo”.aspx> . Consulta realizada 15/05/2015
- Redacción Outdoor Actual (2015b): “Carlos Ultrarun: Prefiero correr una prueba que tener la responsabilidad de organizarla”, en Outdoor Actual, 12 Abril (en línea). <http://www.outdooractual.com/ANY/20150411/Carlos-Ultrarun-Prefiero-mil-veces-correr-cualquier-prueba-tener-responsabilidad-organiza.aspx> . Consulta realizada 22/05/2015
- Redacción Ribeira (2015): “Cinco rutas de trail permitirán descubrir el municipio”, en La Voz de Galicia, 28 Julio (en línea) (Ribeira). <http://www.lavozdegalicia.es/noticia/barbanza/ribeira/2015/07/28/cinco-rutas-trail-permitiran-descubrir-municipio/>

00031438031156643920147.htm . Consulta realizada 1/08/2015

- Redacción Vigorexicus Blog (2015): “Transvulcania 2015”, en Vigorexicus Blog, 13 Mayo (en línea). <http://vigorexicus.blogspot.com.es/2015/05/transvulcania-2015.html> . Consulta realizada 22/05/2015
- RFEA (2015): “Reglamento otros campeonatos: XI Campeonato de España de Carrera de Montaña”, en www.rfea.es (en línea). http://www.rfea.es/normas/pdf/reglamento2015/06_al_montana.pdf . Consulta realizada 14/02/2015
- Rodriguez, Darío (2015): “Aritz Egea: Quizás peco de gastar mucha energía, pero es mi forma de correr”, en Carreras por Montaña, 29 Mayo (en línea) (Madrid). <http://carreraspormontana.com/noticias/aritz-egea-quizas-peco-de-gastar-mucha-energia-pero-es-mi-forma-de-correr> . Consulta realizada 7/06/2015
- Skyrunning (2015a): “Skyrunning Rules”, en www.skyrunning.com (en línea). <http://www.skyrunning.com/images/stories/pdfs/isf-sky-rules-2015.pdf> . Consulta realizada 6/05/2015
- SODEPAL (2010): “Memoria de gestión 2009, Sociedad de promoción y desarrollo económico de la Palma S.A.U.”, en www.sodepal.es, (en línea). <http://www.sodepal.es/index.php/sodepal/memorias-anuales/8713-memoria-anual-2009> . Consulta realizada 6/06/2015
- TRV Press (2015): “Transvulcania, fenómeno global a través de internet”, en transvulcania.com, 21 Mayo (en línea) (La Palma). <http://transvulcania.com/transvulcania-2015-se-convierte-en-un-fenomeno-global-a-traves-de-internet/?lang=es> . Consulta realizada 6/06/2015

Paginas Web.

- Adidas Outdoor. <http://www.adidas.es/outdoor>
- Almasyranner Blog. <http://almasyranner.blogspot.com.es>
- Alpin Running. <http://alpinrunning.org>
- Angler Friendly. <http://www.anglerfriendly.com/en/>
- Anton Krupicka Blog. <http://antonkrupicka.com/blog/>
- Asociación Española Trail Running. <http://www.aetrail.com>

- Bike Friendly. <http://bikefriendly.bike>
- Bike Spain Tours. <http://www.bikespain.com>
- Buff. <http://www.buff.eu>
- Cambridge Dictionary. <http://dictionary.cambridge.org>
- Carrera Salomon 4 Trails. <http://www.4-trails.com>
- Cigatrail. <http://cigatrail.hol.es>
- Club La Santa. <http://www.clublasanta.es>
- Correr en Galicia. <http://www.correrengalicia.org>
- Desnivel Revista. <http://desnivel.com>
- Extrem Team: Adventures Sports Authentics. <http://www.extremteam.com/es>
- Familitur. <http://www.iet.tourspain.es/es-es/estadisticas/familitur/paginas/default.aspx>
- Fondo para la protección de los animales salvajes. <http://www.fapas.es>
- Federación Española de deportes de montaña y escalada. <http://www.fedme.es>
- Federación Galega de Atletismo. <http://www.atletismogalego.com/fga/p1.asp>
- Federacion Galega de Montañismo. <http://fgmontanismo.es>
- Frontur. <http://www.iet.tourspain.es/es-es/estadisticas/frontur/paginas/default.aspx>
- Galicia Máxica Trail Adventure. <http://gmta.es>
- Gran Trail Aneto-Posets. <http://www.trail-aneto.com>
- Goierri Turismo. <http://www.goierriturismo.com/naturaleza/senderismo/74-naturaleza/914-basque-highlands>
- International Climbing and Mountaineering Federation. <http://www.theuiaa.org>
- International Skyrunning Federation. <http://www.skyrunning.com>
- International Trail Running Association. <http://www.i-tra.org>
- Ironman. <http://eu.ironman.com>
- Kilian Jornet. <http://www.kilianjornet.cat/es/>
- Leadville Race Series. <http://www.leadvilleraceseries.com>
- National Geographic. <http://www.nationalgeographic.com>
- New Balance. <http://www.newbalance.es>

- Mammút. http://www.mammut.ch/store/ES/es_ES
- Maraton Coruña 42. <http://www.coruna.es/servlet/Satellite?pagename=Carreras/Page/Generico-Page-Generica&cid=1327566536848&argIdioma=es>
- Maratoia Zegama-Aizkorri. <http://www.zegama-aizkorri.com/es/>
- Marthinez Viajes. <http://www.marathinez.es>
- Outdoor Actual. <http://www.outdooractual.com>
- Plan b event. <http://www.planb-event.com>
- Raidlight. <http://es.raidlight.com>
- Real Federación Española de Atletismo. <http://www.rfea.es>
- Running Costa Brava. <http://www.runningcostabrava.com>
- Salomon. <http://www.salomon.com/sp/>
- Sands Beach Resort. <http://www.sandsbeach.eu/en/>
- S-cape Travel. <http://s-cape.eu/es>
- Sky Running National Series. <http://www.skyrunnersseries.es>
- Sodepal. <http://www.sodepal.es>
- Spain Ultra Cup. <http://www.spainultracup.com>
- SportTravel. <http://www.sporttravel.es>
- Station de Trail. <http://www.stationdetrail.com/?lang=fr>
- Taramundi. <http://www.taramundi.es>
- Teledeporte. <http://www.rtve.es/tve/b/teledeporte/>
- Territorio Trail (Programa radio). <http://territoriotrail.blogspot.com.es>
- Thomas Cook Travel. <https://www.thomascook.com>
- Trail Norte. <http://trailnorte.blogspot.com.es>
- Trail Run Magazine. <http://www.trailrunmag.com>
- TUI Travel. <http://es.tui.com>
- Turismo de Barcelona. <http://www.barcelonaturisme.com/wv3/es/>
- Trail 2 Heaven. <http://www.trail2heaven.com/index.aspx>
- Transgrancanaria. <http://www.transgrancanaria.net>

- Transvulcania Ultramarathon. <http://transvulcania.com/?lang=es>
- Ultra Trail du Mont Blanc. <http://www.ultratrailmb.com/es/>
- Ultra Trail World Tour. <http://www.ultratrail-worldtour.com/es/>
- Vermont 100 Endurance Ride. <http://www.vermontenduranceride.com>
- Viajes Mammoth. <http://www.viajesmammoth.com>
- Western States 100-Mile Endurance Run. <http://www.wser.org>
- World Mountain Running Association. <http://www.wmra.ch>
- Youtube Canal “Evasión TV”. <https://www.youtube.com/user/EvasionOutdoorTv>
- Youtube Canal “Salomon Trail Running”. <https://www.youtube.com/watch?v=krPegPijtlk>

Índice de recursos gráficos

Índice de Tablas

Tabla I. Empleo del tiempo libre de la población española 2010	17
Tabla II. Evolución del interés de la población por el deporte, 2010-1980	18
Tabla III. Frecuencia con la que practica deporte, 2010-1990	19
Tabla IV. Época del año en la que hace más deporte, 2010-1990	19
Tabla V. Instalaciones deportivas que utiliza habitualmente la población que hace deporte, 2010-1980	19
Tabla VI. Las 10 actividades físico-deportivas más practicadas en España (% total practicantes)	20
Tabla VII. Actividades deportivas con mayor frecuencia de práctica semanal 2010	20
Tabla VIII. Clasificación de las carreras según su nivel técnico	37
Tabla IX. Clasificación de las carreras según su distancia	45
Tabla X. Evolución de las carreras de trail	55
Tabla XI. Datos históricos de participantes UTMB	59
Tabla XII. Número de inscritos Circuito Galicia Máxica Trail Aventura	69
Tabla XIII. Incremento participantes Circuito Galicia Máxica	69
Tabla XIV. Ingresos y Gastos Transvulcania 2013	78
Tabla XV. Expertos Entrevistados	108

Índice de Gráficas

Gráfica 1. Porcentaje de viajes de residentes en España y entrada de (...)	22
Gráfica 2. Viajes de residentes en España realizados principalmente por (...)	22
Gráfica 3. Entradas de turistas internacionales que realizan actividades (...)	23
Gráfica 4. Modalidades de Trail Running por distancia y nivel técnico	49
Gráfica 5. Licencias deportivas por federaciones, 2013	66
Gráfica 6. Número de licencias FEDME	67
Gráfica 7. Evolución de inscritos Gran Trail Aneto	67
Gráfica 8. Evolución de participantes Transvulcania Ultramarathon	68
Gráfica 9. Evolución de las clásicas GMTA	68
Gráfica 10. Evolución del número de carreras en Galicia	70
Gráfica 11. Edad de los expertos entrevistados	132
Gráfica 12. Años de relación con el Trail Running	133
Gráfica 13. Número de pruebas de Trail diferenciadas por Circuitos	151
Gráfica 14. Comparativa histórica del número de pruebas asfalto y trail	152
Gráfica 15. Participantes Carrera de Montaña Subida Rocas-O Eirado	154
Gráfica 16. Participantes Costa Trail Oleiros	154
Gráfica 17. Inscritos Pruebas Clásicas Circuito Galicia Máxica	155
Gráfica 18. Participantes Copa Galega Carreiras por Montaña	156
Gráfica 19. Comparativa participantes Trail vs. Maratón	157

Glosario

Este apartado no pretende volver a definir pormenorizadamente los términos imprescindibles que se utilizan en el proyecto, sino que se ofrece para servir de ayuda a la buena comprensión del texto. Reforzando al lector con descripciones sencillas de los términos con la finalidad de ofrecerle una lectura más sencilla y facilitar la asimilación de la información.

- **AETRAIL**: Asociación Española de Trail Running, organismo español de reciente creación que trabaja en la regulación de la modalidad. Mantiene un concepto de la modalidad muy próximo a la ITRA.

- **Carreras de montaña:** Son las pruebas organizadas por la RFEA. No pueden superar los 21 km ni tener desniveles importantes. La superficie no puede ser asfalto.
- **Carreras por montaña:** Son las pruebas que están incluidas dentro del ámbito de la FEDME. Tienen unas características concretas en distancias, desniveles y tipo de terreno. Incluye 3 modalidades: Carreras en línea, kilómetro vertical y ultra.
- **CIMA:** Congreso Internacional de Montañismo y Alpinismo que se celebra anualmente en Zaragoza.
- **Copa de España de Carreras por Montaña:** es el circuito que organiza la FEDME para sus modalidades.
- **Estación de Trail:** es una instalación turístico deportiva relacionada directamente con la práctica de trail running. En ella se pueden encontrar instalaciones turísticas acompañadas por diferentes rutas para practicar la actividad y servicios deportivos como entrenadores.
- **FEDME:** Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada, regula las carreras por montaña. Sus pruebas tienen características concretas como las de la ISF, clasificadas por distancia, desnivel y deben de seguir una normativa exhaustiva en la que se detalla hasta el tipo de terreno.
- **FGA:** Federación Galega de Atletismo, dependiente de la RFEA es la encargada de organizar el atletismo en Galicia. Regula las carreiras de montaña.
- **FGM:** Federación Galega de Montañismo, dependiente de la FEDME es la federación que asume sus funciones en la comunidad gallega. Regula las carreiras por montaña.
- **IAAF:** International Association of Athletics Federations, gestiona y organiza el atletismo a nivel mundial.
- **ISF:** International Skyrunning Federation, es otro de los organismos internacionales que intenta organizar la modalidad. Recoge las carreras con características venidas del montañismo o el alpinismo. Su visión de la modalidad es más cerrada incluyendo solamente pruebas con unas características de distancia y desnivel concretas.
- **ITRA:** International Trail Running Federation, es uno de los organismos internacionales que intenta organizar a la modalidad. Trabaja conjuntamente con la IAAF en conseguir que el Trail Running sea un deporte oficial. Su visión es muy amplia incluyendo todas las pruebas atléticas que se disputen fuera de superficies artificiales como cemento, asfalto...

- **Kilometro Vertical:** para la FEDME son carreras por montaña que tienen un desnivel muy importante en una distancia muy pequeña.
- **Press Trip:** viaje de promoción enfocado a prensa especializada con el objetivo de conocer y familiarizarse con un destino o producto.
- **RFEA:** Real Federación Española de Atletismo, regula las carreras de montaña. Sus pruebas nunca deberían llegar a los 21 km ni a desniveles acusados, a partir de esas características deberían ser carreras por montaña.
- **SKY:** modalidad de competición perteneciente a Skyrunning con características que oscilan entre 20 y 30 km de distancia mínima y que deben realizarse en entornos de montaña.
- **Skyrunning:** Nombre popular de la modalidad registrada por la ISF. Incluye modalidades como Sky, Ultra y Vertical Kilometer.
- **Skyrunning World Series:** Es el circuito mundial de competiciones organizado por la ISF incluyendo sus modalidades.
- **Trail:** son las pruebas atléticas que se celebran fuera de superficies artificiales que tiene un mínimo de 42 km.
- **Trail Camp:** Campamentos deportivos especializados en la modalidad donde se ofrece la combinación de charlas para proporcionar conocimientos teóricos con salidas o ejercicios de práctica. Normamente están dirigidos o impartidos por atletas profesionales.
- **Trail Running:** es la forma más amplia de referirse a la modalidad deportiva de correr fuera del asfalto.
- **Ultra:** es la forma de referirse a las carreras que suelen pasar de los 42 km de distancia.
- **Ultra Trail:** son las pruebas atléticas que superan los 42 km y que también se celebran fuera de superficies asfaltadas. Es una marca registrada por el UTMB y que utilizan las pruebas del Ultra Trail World Tour.
- **UTMB:** Ultra trail du Mont Blanc, es uno de los trail de larga distancia más famosos y con más prestigio del mundo. Se celebra rodeando el monte que le da nombre y atraviesa terreno de 3 países, Francia, Italia y Suiza.
- **Ultra Trail World Tour:** Es el circuito mundial de competiciones de ultra distancia que recoge pruebas con un mínimo de 100 km dispersas por todo el globo.

Anexos

Anexo I

Entrevista Expertos sobre los Criterios para el Diseño de las Carreras por Montaña

La siguiente entrevista persigue el objetivo de conseguir definir *los criterios para el diseño de las carreras por montaña*, es decir, el lograr un manual básico que estandarice conceptos fundamentales y que parta del consenso de un grupo amplio de expertos y profesionales relacionados con la modalidad deportiva.

El metodología de investigación que se utilizará es el llamado Método Delphi y constará de varias rondas de entrevistas de opinión con preguntas que requieran respuestas concisas.

El estudio se fundamentará en cuatro bloques; organización, seguridad, medio ambiente y socio económico.

Organización

¿Qué requisitos debe cumplir un organizador de carreras por montaña?

¿Cuáles son los criterios principales que deberían buscarse a la hora de llevar a cabo el diseño de una carrera por montaña?

¿Cuáles son los requisitos básicos que deben encontrarse en un área geográfica para poder albergar una carrera por montaña?

¿Cómo clasificarías las distintas pruebas de trail running? (Distancia, nivel técnico, ...)

¿Qué experiencia demostrable debe exigirse a los diseñadores y organizadores de las carreras?

¿Cuáles deberían ser los objetivos de un buen trazado?

¿Qué parámetros, básicos e irrenunciables, hay que tener en cuenta para la elección y el diseño del recorrido?

¿Qué requisitos mínimos debe cumplir la señalización del recorrido de las pruebas?

Las áreas de avituallamiento, ¿qué criterios deben seguir para su ubicación según el tipo de carrera? (Distancias, puntos delicados de la carrera...) ¿Qué diseño deben seguir y qué dotación de productos deben tener?

Las zonas de salida y llegada de la carrera, ¿dónde deben situarse? ¿Qué características técnicas deben cumplir?

¿Qué servicios y logística se deben considerar como básicos para la realización con garantías de una carrera por montaña? (Ej, aparcamiento, vestuarios, gradas...)

¿Cree que hay que limitar el número de participantes? Para ello, qué criterios habría que seguir?

¿Cuáles son los principales problemas para desarrollar el diseño óptimo para la carrera?

Seguridad

En relación a la seguridad general de la prueba, ¿qué criterios deberían cumplirse en todas las pruebas?

También sobre seguridad, ¿qué medidas son básicas a seguir en relación al diseño del recorrido de la carrera?

¿Qué dotación de medios de rescate debe considerarse necesaria para organizar este tipo de pruebas?

¿Sería necesario limitar la participación en ciertas pruebas si el nivel técnico y físico requerido para la misma no es demostrable por el participante?

¿De qué forma debería justificarse dicho nivel?

¿De qué forma debería ofrecérsele la información sobre el recorrido de la carrera a los participantes?

¿Qué requisitos debe seguir una buena charla técnica pre-carrera?

Medio ambiente

El trabajo por el mínimo impacto hacia el medio ambiente es una de las características comunes de las carreras por montaña en general. ¿Cuáles son los criterios indispensables que deberían llevarse a cabo para conseguir dicho objetivo?

En concreto con el diseño del recorrido de la prueba, ¿qué medidas se deberían tomar para reducir el impacto en el medio natural por el desarrollo de la misma?

¿Cuál es su percepción sobre los requisitos que plantea la administración en relación a medio ambiente?

¿Qué medidas podrían plantearse para evitar la desigualdad y homogeneizar los requisitos por parte de la administración?



Socio- económicos

El desarrollo de las carreras por montaña se lleva a cabo normalmente en zonas rurales. ¿Qué criterios se pueden tener en cuenta en el diseño de la carrera que ayude a dichas poblaciones?

¿Qué acciones, en lo relativo a coordinación e información, se deberían llevar a cabo dirigidas hacia la población local?

En relación con el impacto socio económico en las zonas de influencia de las carreras, ¿Qué aspectos se deberían valorar a la hora de diseñar y organizar las carreras?

Concretamente a nivel turístico ¿Qué aspectos relacionados se utilizan en el diseño de las carreras?

¿Qué tipo de recursos turísticos son tenidos en cuenta a la hora de diseñar los recorridos?

¿Qué acciones de comunicación y puesta en valor son necesarias que se adopten en las carreras para su mayor impacto como escaparate turístico de una zona o región?

¿Qué aspectos se impondrán como básicos en el diseño futuro de las carreras por montaña?

*Datos del
entrevistado*

Nombre:

Edad:

Lugar de residencia:

Profesión:

e-Mail:

¿Qué relación tiene con el deporte de las carreras por montaña?

¿Cuántos años lleva relacionado con dicha práctica deportiva?